

Trabajo Fin de Grado

**Impacto de Mindfulness en Educación Primaria:
Intervención en las aulas.**

Autor:

Sandra Serentill García

Director/a:

María Cruz Pérez Yus

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año: 2017/2018

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE GRADO	5
3. MARCO TEÓRICO	6
3.1 Orígenes del Mindfulness	6
3.2.1 <i>¿Qué es el Mindfulness?</i>	6
3.2.2 <i>La ciencia del Mindfulness</i>	8
3.2 La educación con Mindfulness	11
3.2.1 <i>¿De qué trata la educación con Mindfulness?</i>	12
3.2.2 <i>Beneficios del Mindfulness de docentes y alumnado</i>	17
3.3 Planificación en el aula	20
3.4 Actitudes del profesor de Mindfulness	21
3.5 Aspectos del aula Mindfulness	23
3.6 Mindfulness y la atención a la diversidad.	24
4. PARTE PRÁCTICA: INTERVENCIÓN	26
4.1 Justificación	26
4.2 Metodología TFG	28
4.3 Propuesta de intervención	29
4.3.1 <i>Contexto</i>	29
4.3.2 <i>Presentación de aula</i>	30
4.3.3 <i>Necesidades del aula</i>	34
4.3.4 <i>Propuesta de intervención</i>	35
5. DISCUSIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	46
5.1 Puntos fuertes y limitaciones de la intervención	46
5.2 Problemas y resultados de la intervención	47
5.3 Cuestiones a considerar	48
6. CONCLUSIONES PERSONALES.....	48
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50

Título del TFG: ***Impacto del Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas***

Title: The impact of Mindfulness on Primary Education: Intervention in the classrooms.

- Elaborado por : Sandra Serentill García
- Dirigido por: María Cruz Pérez Yus
- Presentado para su defensa en la convocatoria de: Septiembre del año 2018
- Número de palabras (sin incluir anexos) : 15513

Resumen

Cada vez es más habitual encontrarnos con alumnos que no saben controlar sus emociones, que sus problemas familiares son muy graves y complejos, o simplemente que lo que la escuela les ofrece no satisface sus necesidades educativas y personales. Como docentes debemos ofrecer a los alumnos técnicas que puedan ayudarles en su día a día, esa técnica es el Mindfulness también conocida como atención plena. En el presente trabajo se expondrá el concepto del Mindfulness, su origen, cómo afecta su implantación en el sistema educativo y qué recursos debemos tener en cuenta para su aplicación.

Se llevará a cabo una intervención educativa la cual podrá ser llevada a cabo en cualquier centro educativo, realizando las diferentes modificaciones según las necesidades de aula. Las conclusiones se basarán en los puntos fuertes y débiles sobre la práctica de atención plena.

Un punto esencial a lo largo de todo el trabajo será una mentalidad abierta y dispuesta a la realización de cambios en las aulas sin miedo a los resultados, a través de ello crearemos la mejora.

Palabras clave

Emociones, Mindfulness, atención plena, escuela, sistema educativo, aula.

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo parte del interés acerca de las diferentes técnicas de relajación que se ponen en práctica actualmente en los centros educativos, con el fin de crear un buen clima de aula y conseguir la atención plena de los alumnos.

La técnica en la que se va a basar el actual trabajo es el Mindfulness, la cual está revolucionando las aulas y se está poniendo en práctica constantemente desde el comienzo de la escolarización hasta cada vez cursos más avanzados.

Debemos tener en cuenta que la sociedad está cambiando y esto hace que las necesidades de los alumnos varíen constantemente.

Podemos decir que estamos inmersos en un mundo cada vez más tecnológico lo cual implica la rapidez con la que obtenemos lo que deseamos, esto indudablemente afecta a nuestras vidas, ya que todo lo queremos de forma inmediata desde la cosa más innecesaria hasta lo que es realmente importante.

En ocasiones las personas se encierran en su propio mundo, olvidando la parte emocional así como personal de las mismas. Actualmente parece que no hay tiempo para escuchar a un vecino, un amigo, alguien que pasa por la calle, parece que molesta o incluso te está robando parte de tu tiempo.

Vivimos a contrarreloj, lo cual impide dedicar tiempo a las cosas que verdaderamente son importantes. Los niños sin duda van a cuestras, las rutinas diarias de un niño entre tres y siete años se basan en ir al colegio, ir a actividades extraescolares, asistir a clases de refuerzo y hacer deberes. ¿Dónde encontramos la parte emocional?

El niño no pasa tiempo con su familia, parece que se le inculca un mismo horario que a sus padres, un horario donde no tienes tiempo apenas ni para estar en casa, para poder tener tu espacio y tus momentos de reflexión.

Todo ello implica que los alumnos lleguen a las aulas cada vez más nerviosos y excitados, queriendo ser el centro de atención, queriendo ser escuchados, mostrar sus emociones y a la vez escuchar a los demás compañeros que les rodean.

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

Ayudar a controlar sus emociones, sus comportamientos, a autorregularse a conocerse así mismo, debe ser crucial en los alumnos para poder vivir mejor en una comunidad cada vez más despreocupada de lo que verdaderamente importa.

Este trabajo por tanto irá basado en una línea muy clara, conocer en qué se basa la técnica de relajación Mindfulness dando a conocer los autores más relevantes, profundizando en su término, en sus principales características y en aspectos más específicos que se abordan en el sistema educativo actual.

Ciertas preguntas que nos iremos formulando a lo largo del trabajo serán las siguientes: ¿Verdaderamente afecta Mindfulness en los niños? ¿Ayuda a crear un ambiente bueno de aula? ¿Mejora la comunicación entre alumno y docente? ¿Implica una mejoría a la hora de realizar tareas?

Para dar respuesta a las preguntas anteriores se expondrá una intervención educativa para ser desarrollada en un aula de Educación Primaria, esta práctica nos ayudará a observar diferentes rasgos importantes en las personas y nos hará reflexionar sobre ciertos aspectos que no hubiéramos examinado nunca.

Una revisión de todo el trabajo nos hará sumergirnos en un apartado de conclusiones contrastando lo expuesto en el actual trabajo con la práctica docente en los centros educativos y si verdaderamente es una técnica válida para nuestro futuro profesional.

2. OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE GRADO

Deberemos distinguir dos partes claras en el presente trabajo, una parte más teórica y una parte más práctica en lo que respecta al tema a tratar. Por tanto separaremos dos tipos de objetivos unos generales y otros objetivos más específicos.

Objetivos generales:

- Conocimiento y construcción de significados concretos como son Mindfulness, educación, necesidades del sujeto y competencia emocional.
- Analizar e interpretar las prácticas de relajación en la escuela, teniendo en cuenta los beneficios para docentes y alumnos.

Objetivos específicos:

- Pensar, plantear y redactar una intervención en un aula de Primaria para conseguir unos objetivos concretos.

- Entender y estudiar las reacciones de los diferentes alumnos.
- Contrastar lo conseguido con el marco teórico.

3. MARCO TEÓRICO

Comenzaremos el presente trabajo desarrollando diferentes partes teóricas sobre el Mindfulness teniendo como referencia a diferentes autores emblemáticos sobre esta ciencia.

Uno de los referentes más importantes en el estudio del Mindfulness ha sido el profesor de medicina Jon Kabat-Zin por sus estudios sobre esta ciencia y la elaboración de programas basados en esta técnica de meditación.

De la mano de autores como Daniel J. Rechtschaffen, Deborah Schoeberlein y Eline Snel conoceremos en profundidad la definición de esta ciencia así como de dónde proviene este concepto, su origen y las aplicaciones en el sistema educativo.

3.1 Orígenes del Mindfulness

3.2.1 ¿Qué es el Mindfulness?

La palabra inglesa Mindfulness si la traducimos al español significa atención plena o conciencia plena, a veces también podemos asociarla a la palabra meditación. A lo largo de este trabajo utilizaré la palabra inglesa Mindfulness, ya que es el término más utilizado a nivel educativo para referirnos a esta técnica. Aunque en ocasiones usaré meditación y atención plena como sinónimos del Mindfulness (Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

Tendremos en consideración la definición de varios autores:

Mañas, Franco, Gil, Gil (2014) afirman que: “Mindfulness es la traducción al inglés de la palabra Sati (vocablo en lengua pali) que significa: consciencia, atención y recuerdo (...). Decimos que somos conscientes cuando nos percatamos o advertimos lo que está ocurriendo dentro de nosotros (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) (...). La atención plena podemos entenderla como consciencia centrada en un estímulo (e.g., la respiración, el cuerpo, el sonido de la lluvia o una persona que nos habla).” (p.4).

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

“Mindfulness no es otra cosa que estar conscientemente presente. Queriendo comprender qué es lo que ocurre, desde una actitud abierta y amable.” (Snel, 2013, p. 21).

La atención plena o *mindfulness* es una manera consciente, intencionada, de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Este planteamiento concreto de lo que es prestar atención y de pulir la consciencia mejora el enfoque mental y el rendimiento académico. También refuerza diversas habilidades que contribuyen al equilibrio emocional. Nuestras cualidades humanas mejores, entre ellas la bondad, la empatía y la solidaridad, apoyan la atención plena, y ésta las apoya a su vez.” (Schoeberlein y Sheth, 2017:19)

Podemos tomar varias ideas de diferentes autores para entender los diferentes aspectos del Mindfulness. Cada autor tomará una palabra clave para la definición y su punto de vista sobre el Mindfulness. Según Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé (2012):

“Mindfulness es mantener viva la consciencia en la realidad del presente” (Thich Naht Hanh, 1975).

“Prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor” (Jon Kabat-Zinn, 1990).

“Una forma de consciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es” (Bishop et al., 2004).

“La observación no enjuiciadora de la continua corriente de estímulos internos y externos tal y como ellos surgen” (Baer, 2003).

“Mindfulness captura una cualidad de la consciencia que se caracteriza por claridad y vividez de la experiencia y del funcionamiento actual en contraste con estados de menos consciencia, menos despiertos, del funcionamiento automático o habitual que puede ser crónico para muchas personas” (Brown y Ryan, 2003).

“Consciencia momento a momento” (Germer, 2005).

“Consciencia de la experiencia presente con aceptación” (Germer, 2005).

“Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias” (Cardaciotto et al., 2008).

“Es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (Simón, 2007)” (p. 32).

Como podemos observar la mayoría de autores utilizan las mismas palabras para definir el Mindfulness, palabras como “presente”, ser conscientes del “momento a momento”, e incluso la relación entre “estímulos internos y externos” son las palabras claves de las definiciones.

Según Parra-Delgado (2011) realizando una aproximación al concepto de Mindfulness, se podría decir que consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora. Esta definición de Parra-Delgado nos aclara esta interrelación entre los estímulos y el presente que anteriormente hemos visto que trataban diferentes autores.

3.2.2 La ciencia del Mindfulness

Como bien afirma J. Rechtchaffen (2017) “El Mindfulness es una ciencia interior, y hacemos las investigaciones con nuestra propia mente, corazón y cuerpo” (p.61).

En el Mindfulness hay una técnica llamada escaneo corporal la cual está basada en el escaneo del interior del cuerpo. Este tipo de técnicas ya se realizaban antiguamente cuando las personas se limitaban a quedarse en silencio y a presenciar el paso de los

fenómenos de sus mentes, de corazones y de sus cuerpos. Ciertas personas que han llevado a cabo esta técnica confirman que se entra en una relajación profunda, en un enfoque de atención y equilibrio emocional (J. Rechtschaffen, 2017).

J. Rechtschaffen afirma “Las investigaciones científicas de otro tipo, las que se llevan a cabo en laboratorios y en instituciones académicas, están llegando de manera objetiva a las mismas conclusiones que ya conocen desde hace miles de años los practicantes del mindfulness”

Actualmente podemos observar que en muchos ámbitos del saber se están utilizando prácticas de Mindfulness para abordar ciertas necesidades personales. Como bien dice J. Rechtschaffen “Los neurocientíficos, los médicos, e incluso los genetistas, están demostrando que el mindfulness cultiva la atención, la compasión, la felicidad y la relajación, y que reduce la impulsividad, la ansiedad y otros estados emocionales difíciles”

Una de las figuras más relevantes en el origen del Mindfulness es el doctor Jon Kabat-Zinn, el cual realizó numerosas investigaciones acerca del Mindfulness. Entorno al año 1979 Jon Kabat-Zinn llevó a cabo un estudio sobre la Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (REBM) en la Clínica de Reducción del Estrés en el Centro Médico de Massachusetts. Este estudio también se conoció con las iniciales inglesas de MBSR. El estudio necesitaba de unos pacientes para poder trabajar con ellos, por lo que la clínica se responsabilizó de los pacientes que eran inmunes a los tratamientos occidentales. Estos pacientes tras llevar 56 días practicando Mindfulness comenzaron a notar mejorías en ciertos trastornos como la hipertensión arterial, la psoriasis y la fibromialgia. En cuanto a los pacientes que poseían un trastorno crónico se notó una mejoría considerable de sus dolores y molestias (Rechtschaffen, 2017).

Hoy en día nos encontramos datos médicos los cuales calculan que entorno entre un 60 y un 80 por ciento de los pacientes que acuden a centros médicos son por problemas de estrés. Además solo en un 3 por ciento los médicos de cabecera ofrecen una buena técnica de gestión del estrés (Rechtschaffen, 2017).

J. Rechtschaffen afirma que “La ciencia médica está empezando a entender que la salud del paciente depende de integrar la mente, el corazón y el cuerpo.” (p.63).

Tras las múltiples investigaciones acerca del Mindfulness se han demostrado varios beneficios para la salud, según J. Rechtschaffen (2017):

Cuerpo. Se ha demostrado que el Mindfulness aborda directamente los problemas de salud física y que resulta eficaz para reducir el dolor y la hipertensión arterial, y para aliviar los síntomas de trastornos físicos como la psoriasis y la fibromialgia. Se ha relacionado, incluso, la práctica del mindfulness con la desaceleración del envejecimiento celular (...).

Mente. Las investigaciones neurocientíficas están demostrando que el mindfulness puede provocar una transformación positiva de la arquitectura del cerebro y de su funcionamiento, y mejorar la atención sostenida, la memoria viso-espacial, la memoria de trabajo y la concentración. (...). Con la práctica del mindfulness puede aumentar el flujo sanguíneo a la corteza cerebral y producirse un engrosamiento de la misma en las zonas asociadas a la atención y a la integración emocional. (...).

Corazón. En las investigaciones sobre el mindfulness se ha demostrado que este fomenta la sensación de control, la capacidad de establecer relaciones personales significativas, de aceptar las experiencias sin negar los hechos, de gestionar los sentimientos difíciles y de tener calma, resiliencia, compasión y empatía. (...) Se están alcanzando resultados positivos con el mindfulness como intervención psicológica en el tratamiento del abuso de sustancias, el estrés, la ansiedad, la depresión recurrente y el insomnio (...). La Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (TCBM) ha resultado más eficaz que los medicamentos antidepresivos a la hora de reducir los síntomas de depresión y de mejorar el bienestar (...).

Interconexión. (...). Se ha demostrado que mejora el enfoque auditivo y que hace que la música se disfrute mejor (...). El mindfulness no solo nos puede hacer más amables, sino que nos ayuda a disfrutar de la vida."

Todos los datos científicos expuestos anteriormente recogen y corroboran los beneficios del Mindfulness en la actualidad. Podemos observar que son muchos los autores y profesionales que han estudiado los beneficios de esta ciencia del Mindfulness desde diferentes enfoques ya sea de la salud o en el ámbito educativo, pero ambos llegan a una misma conclusión, nos beneficia tanto a adultos como a jóvenes.

3.2 La educación con Mindfulness

Partiremos de una pregunta reflexiva, cuando comienza el curso escolar ¿Cuántas horas pasa un niño de entre seis y doce años fuera de casa? O mejor dicho, ¿cuántas horas está un niño en su hogar? Puede parecer una pregunta simple o quizás no se le de tanta importancia como realmente tiene.

La rutina diaria de un niño/a cuando comienza el año académico es sencillamente estresante. Comienzan la mañana muchos de ellos ya sin la figura materna o paterna a cargo de un cuidador/a, así mismo van al colegio corriendo por que hacen tarde ya que el desayuno se ha distendido. Para ellos el colegio es esa segunda casa en la cual pasan alrededor de ocho horas diarias contando que se queden al comedor. Al salir del colegio por la tarde acuden a actividades extraescolares pero no solo repasos y clases de música sino que luego acuden a realizar deporte. Finaliza el día de los alumnos llegando sobre las siete de la tarde a casa, dedicando por lo menos una hora de su tiempo a tareas escolares, tras ello se cena y deben irse a dormir pronto para al día siguiente comenzar un día igual de completo o más que el anterior.

La escuela sin darnos cuenta ocupa la mayor parte del día, como bien dice César Bona (2016): “La escuela debería concebirse como una sociedad que nos permita ser nosotros mismos, desarrollándonos y vivir plenamente” (p.19).

La escuela se convierte en un lugar de socialización, donde los alumnos se muestran tal y como son, donde aprenden, lloran y expresan sus emociones. Debemos tener en cuenta que los docentes asumen un papel muy importante. Para los alumnos se convierten en una figura esencial. Los docentes conocen las historias personales de los alumnos, como es su vida familiar, como es su rutina diaria, sus sentimientos, sus debilidades y así mismo sus fortalezas.

Actualmente vivimos en un mundo donde cada vez más los alumnos tienen más responsabilidades y viven diversas situaciones que no corresponden a su edad lamentablemente. Estas situaciones ya sean separaciones de sus padres, hacerse cargo de hermanos pequeños, violencia verbal o física, relaciones familiares complejas o simplemente partiendo de la idea que no ven a sus padres si estos trabajan durante todo el día, se pueden llegar a convertir en difíciles trastornos emocionales.

“Se está produciendo un preocupante aumento del estrés entre los más pequeños. En los últimos años he notado en la consulta que hay un incremento del estrés de los niños”, afirma Natalia Ortega, psicóloga infantil, socia fundadora de Activa Psicología y Formación, en Madrid. Y según la Sociedad Española de Estudios de Ansiedad y Estrés, las cifras se acercan al 8% de la población infantil y al 20% de los adolescentes.¹

Todas estas situaciones conllevan que la figura del docente sea más psicológica en ocasiones, por ello a veces se deben dejar de lado las leyes educativas y sacar la parte humana de las mismas.

Para poder llevar a cabo una buena labor educativa basada en la comprensión de los alumnos y dar respuesta a las necesidades de cada uno, nos planteamos las siguientes cuestiones acerca de la escuela: ¿Cómo debe ser este lugar para los alumnos? ¿Qué debe hacernos sentir este lugar? ¿Cómo abordamos desde el aula las emociones de los alumnos? A continuación daré respuesta a ello.

3.2.1 ¿De qué trata la educación con Mindfulness?

Los docentes a lo largo del día escolar repiten una y otra vez que los alumnos presten atención a las directrices de los profesores y a sus explicaciones, pero esto muchas veces es difícil de conseguir. ¿Por qué esa falta de atención en los alumnos? Debemos entender que a los alumnos les rodean múltiples estímulos externos, preocupaciones personales, conflictos con compañeros, lo que realizarán en sus horas libres... Todo ello acarrea la inatención del alumnado hacia la información que el profesorado les está dando.

Los docentes deberían entender y ponerse en esa situación del alumnado, y proponer prácticas de meditación como el Mindfulness que ayuden al equilibrio y el cultivo de la atención.

Los mejores profesores son profesores plenamente atentos, conscientes de sí mismos y sintonizados con sus alumnos. La *enseñanza con atención plena* fomenta una comunidad pedagógica en la que los alumnos florecen en lo académico, en lo emocional y lo social, y los profesores avanzan como profesionales y como personas. (...) La atención plena o *mindfulness* es una

¹ Jarque, J. (17 de noviembre de 2011). Estrés infantil. *La vanguardia*. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20110617/54172246024/estres-infantil.html>

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

manera consciente, intencionada, de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor. (...) También refuerza diversas habilidades que contribuyen al equilibrio emocional (Schoeberlein, 2017, p.19).

Cada vez son mayores las investigaciones sobre los beneficios en la salud en las personas del Mindfulness. Muchos especialistas de la educación están encontrando en el Mindfulness el medio de regular a sus alumnos ya que hoy en día los niños representan estados emocionales alterados. Todo ello a causa del estrés de situaciones vividas, sin darnos cuenta de que ello conforma el cuerpo y cerebro del niño. Por tanto debemos ofrecer a nuestros alumnos una vía de escape para que nos hagan saber esos sentimientos y emociones difíciles de autogestionar (Rechtschaffen, 2017).

Debemos tener en cuenta que el Mindfulness no es la primera práctica que se preocupa por el mejor aprendizaje del alumno:

La idea de Bowlby de que los niños necesitan calor y cariño para llegar a ser adultos sanos se encontró con una gran oposición. (...) A medida que avanzan las investigaciones, vemos con mayor claridad el papel clave del entorno emocional del niño, no solo para un desarrollo físico y emocional saludable, sino también para el éxito académico y en la vida en general. (...) Algunos visionarios de la pedagogía, como María Montessori y Rudolph Steiner, ya habían recomendado la enseñanza con aprendizaje experiencial y con respuesta emocional antes de que Bowlby publicara su estudio (Rechtschaffen, 2017, p.51).

Muchos expertos e investigaciones sobre educación coinciden en que el aprendizaje experiencial es la mejor forma para que un alumno aprenda. ¿Por qué es así? Muy fácil: cuando a un alumno o grupo de alumnos no les acabas de dar toda la información que ellos demandan sobre un asunto, ellos mismos sienten la necesidad de saber más. Así como cuando les dejas manipular objetos, aprender por sí solos, es un aprendizaje tan motivador que indudablemente aprenden de forma inconsciente. J. Rechtschaffen (2017) afirma:

Hubo una época en que nuestros antepasados no aprendían sentados tras pupitres cuadrados, sino siguiendo rastros de animales por las praderas y los bosques. No aprendíamos sobre las estrellas, sobre los animales y sobre los elementos, sino que aprendíamos de ellos (p.52).

Actualmente nos encontramos ante una ley educativa cerrada basada en el cumplimiento de unos objetivos mínimos, donde los alumnos que no los cumplen deben repetir curso y los alumnos que los superan pasan satisfactoriamente al curso siguiente. Lamentablemente esto no debería ser así, deberíamos dar prioridad a formarnos como personas, conseguir desarrollar en los alumnos unos valores y formarlos como personas.

Algunos docentes han entendido desde siempre la necesidad de una educación holística, el sistema educativo público oficial no ha hecho gran cosa por abordar toda la gama de aspectos emocionales, sociales, físicos y otros del “niño entero”. Howard Gardner postuló su “teoría de las inteligencias múltiples” a principios de la década de 1980 (Gardner, 1983). Según esta teoría, los seres humanos tenemos nueve planos de inteligencia relativamente independientes entre sí, y debemos ejercitar y nutrir cada uno de ellos. Los nueve planos son: lingüístico, lógico-matemático, musical, espacial, corporal, interpersonal, intrapersonal, naturalista y existencial. Al recordarla importancia de todos estos aspectos humanos descuidados, también nos volvemos conscientes de los aspectos dentro de nosotros mismos que pudieron quedar descuidados en nuestros propios hogares y en nuestra vida escolar (Rechtschaffen, 2017, p.52).

Cada vez más en la mayoría de centros educativos se trabaja el desarrollo de las inteligencias múltiples de Gardner, pero se debería invertir más tiempo en el desarrollo de la inteligencia emocional de los alumnos. Esto les dotará de unas estrategias y herramientas que les valdrán a lo largo de toda la vida. Pero concretamente, ¿qué es la inteligencia emocional?

El concepto de inteligencia emocional, popularizado por Daniel Goleman, ha modificado el dialogo educativo, que en vez de observar exclusivamente el CI atiende ahora al CE (cociente emocional). El trabajo de Goleman contribuyó a apoyar el movimiento de Aprendizaje Social y Emocional (ASE), que ha estado llevando a las escuelas la pedagogía basada en los valores desde finales de la década de 1960 empezando por el Centro de Estudios sobre el Niño de la Facultad de Medicina de Yale. Los programas ASE se han introducido en muchos distritos escolares de Estados Unidos y por todo el mundo, y se ha demostrado que favorecen la regulación emocional, la competencia social y la resiliencia, además de mejorar los resultados académicos en un 13 por ciento (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor y Schellinger, 2011).

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

Los programas ASE ayudan a los estudiantes a desarrollar las cinco competencias socioemocionales siguientes:

- Autogestión
- Autoconciencia
- Conciencia social
- Habilidades de relación
- Toma de decisiones responsable (J. Rechtschaffen, 2017, p.53)

La inteligencia emocional es muy importante trabajarla a lo largo de toda la vida, pero durante el periodo escolar debería incrementar el trabajo de ésta. En las aulas ayuda de una manera muy favorable, ya que si cada niño es consciente de esa autogestión y autoconciencia es más fácil que consiga tener una conciencia social. La conciencia social es meramente importante en los centros escolares ya que convivimos con muchas personas durante un largo periodo de tiempo, así mismo el tener unas habilidades sociales nos ayudaran a que esta relación con nuestros iguales sea más satisfactoria. El trabajar la inteligencia emocional es beneficioso en múltiples aspectos pero también, nos ayuda a tomar decisiones a saber elegir de una forma responsable y madura.

El Mindfulness está íntimamente ligado al desarrollo de la inteligencia emocional ya que sería un medio por el que introducirlas. Rechtschaffen (2017) afirma:

Expusieron las competencias esenciales del ASE, y pasaron a explicar por qué las prácticas de mindfulness son los mejores medios para cultivar estas competencias. Siegel sintetizó todo lo que habíamos dicho sobre el ASE y sobre la mindfulness en una sola palabra: integración.

Reunió toda la información profunda que habían expuesto Goleman y Lantieri sobre el mindfulness y sus efectos sobre la atención, la emoción y la conducta, y la explicó a la luz de la neurociencia. Describió cómo las prácticas de mindfulness favorecen la integración de las distintas áreas funcionales del cerebro, vinculándolas entre sí con conexiones sinápticas. Cuando el mindfulness establece estos vínculos en el cerebro, surgen de manera natural las cinco competencias, a saber, la autogestión, la autoconciencia, la conciencia social, las habilidades de relación y la toma de decisiones responsable.

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

En vez de limitarnos a decir los niños que sean amables, atentos y equilibrados, la práctica del mindfulness fomenta estas cualidades de manera activa. Teniendo esto presente, muchos programas de ASE están integrando el mindfulness como campo de formación de sus planes de estudios basados en la ética y en los valores. El mindfulness puede favorecer e integrarse en la amplia sabiduría del aprendizaje socioemocional, de la teoría de las inteligencias múltiples, y de otras muchas filosofías de la pedagogía consciente. El mindfulness, más que apartar otros paradigmas pedagógicos anteriores, viene a apoyar los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y de relación del aprendizaje (p.54).

Podemos decir que llevar las prácticas de Mindfulness al aula de los centros escolares nos ayudaría al autocontrol de los alumnos como individuo así como de forma grupal. Así mismo desarrollaríamos múltiples inteligencias emocionales que les beneficiarían en su vida personal.

El Mindfulness para mí debería ser una práctica que se llevara a cabo en las aulas en momentos concretos, que veamos que los alumnos necesitan de esa técnica para autorregularse.

Debemos tener presentes que esta práctica del Mindfulness sería llevada a cabo por los docentes de forma voluntaria para el desarrollo de ciertos aspectos de la inteligencia emocional, ya que en la ley educativa de Aragón se contempla como un principio metodológico general.

Según la Orden del 16 de Junio de 2014 de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA de 20 de junio). Este documento expone:

El desarrollo de las inteligencias múltiples desde todas las áreas y para todos los alumnos. Para ello, se deben incluir oportunidades para potenciar aquellas inteligencias en las que cada alumno presenta mayores capacidades. Por otra parte, supone dar respuesta a la diversidad de estilos de aprendizaje existentes a través de la combinación de propuestas verbales, icónicas, musicales, espaciales y matemáticas y también las relacionadas con la inteligencia emocional – intrapersonal e interpersonal- y con el cuerpo y el movimiento. (p.7)

Por tanto, quedará en la mano de cada docente saber cómo enfocar el desarrollo de dichas competencias en los alumnos.

3.2.2 Beneficios del Mindfulness de docentes y alumnado

Cuando realizamos prácticas de Mindfulness con los alumnos internamente cambia algo en la mente de nuestros alumnos, que es lo que hace que ellos tengan otra disposición, otra visión. ¿Pero qué es realmente lo que cambia? Antes conozcamos un poco mejor como está dividido nuestro cerebro:

La parte más externa del cerebro, a la que también llamamos “corteza cerebral” está dividida en dos hemisferios: izquierdo y derecho. El hemisferio izquierdo controla los movimientos de la mano derecha y es el dominante en la mayoría de personas. Dentro de las funciones propias de este hemisferio se encuentra la capacidad de hablar, leer o escribir, de recordar los nombres de las personas, de ejercer el autocontrol o de mostrarnos proactivos y optimistas ante la vida. Podríamos decir que este hemisferio tiene un carácter racional, lógico, positivo y controlador. El hemisferio derecho toma el control de la mano izquierda y, al igual que ocurre con esta mano, su actividad intelectual suele pasar más desapercibida, (...) Este hemisferio representa e interpreta el lenguaje no verbal, crea impresiones rápidas y generales, tiene visión de conjunto y es capaz de detectar los pequeños errores y corregirlos sobre la marcha. Su carácter es más intuitivo, artístico y emocional (Bilbao, 2015, p.43).

Para poder educar deberemos tener cuenta los distintos niveles que conforman el cerebro de los alumnos.

Una metáfora que ayuda a todo el mundo a comprender las distintas etapas y estructuras que configuran el cerebro humano es la de que contamos con tres cerebros en uno solo.

El cerebro reptiliano es el más primitivo de todos y se encuentra en la parte inferior. (...) el que nos permite luchar por nuestra supervivencia. En este cerebro se encuentran estructuras que hacen latir el corazón y nos permiten respirar, otras regulan los estados de alerta (...) detectan los cambios de temperatura y la sensación de hambre.

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

En un segundo nivel tenemos una serie de estructuras que llamamos cerebro emocional. (...) este cerebro se activa para evitar sensaciones desagradables (...) y para buscar y perseguir emociones agradables (...).

En el último escalón, (...) podemos encontrar el cerebro racional o superior. Aquel que distingue a los humanos de otros animales y que nos permite tener conciencia de nosotros mismos, comunicarnos, razonar, ponernos en el lugar del otro o tomar decisiones basadas en un pensamiento más lógico o intuitivo. (Bilbao, 2015, p.46)

Sabiendo que abarca cada parte de nuestro cerebro, cuando practicamos Mindfulness ¿qué ocurre en nuestro cerebro? Rechtschaffen (2017) afirma:

Practicando mindfulness podemos aprender a integrar de manera afectiva estas partes del cerebro y a mediar en sus conflictos internos. Según un concepto básico de la neurociencia, “las neuronas que se activan juntas se conectan entre sí”. Gracias a los últimos descubrimientos sobre la plasticidad neuronal, que es la capacidad de las conexiones de nuestro cerebro de cambiar y adaptarse a lo largo de nuestras vidas, entendemos ahora que nuestros cerebros son capaces de generar conexiones neuronales más fuertes y más sanas a partir de nuestros hábitos mentales. El mindfulness enseña a nuestros cerebros a reaccionar del modo que nosotros decidamos, en vez de reaccionar siempre de la manera programada, que suele ser una reacción reptiliana brusca. (...) Los estudios han mostrado que los practicantes de mindfulness a largo plazo llegan a desarrollar cortezas prefrontales más gruesas. La corteza o córtex prefrontal es la región del cerebro responsable de la función ejecutiva (FE). Los neurocientíficos del desarrollo que estudian los efectos del mindfulness sobre la función ejecutiva dicen: <<Se ha demostrado que las intervenciones basadas en el mindfulness que se centran en aumentar la consciencia de los propios pensamientos, emociones y actos mejoran aspectos concretos de la FE, entre ellos la atención, el control cognitivo y la regulación de las emociones>> (Tang, Yang, Leve y Harold, 2012). Esto significa que por medio del mindfulness, los alumnos pueden aprender a prestar más atención en clase, a regular sus emociones y a desarrollar una mayor soltura social (p.70).

La corteza prefrontal es la región del cerebro más importante de todas para conseguir la felicidad (Bilbao, 2015).

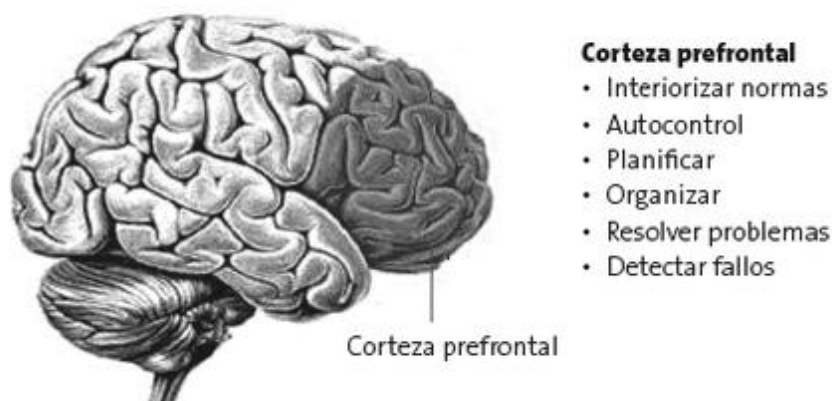


Figura 1. Corteza prefrontal (Bilbao, 2015)

Por tanto podemos decir que a nivel cerebral son muchas las ventajas que tiene el Mindfulness en nuestros alumnos además de ellos a nivel de desarrollo de atributos positivos podemos decir según Rechtschaffen (2017) que “mejora autorregulación emocional, las muestras de empatía, de atención, y una mejor función ejecutiva, a la vez descenden las tendencias destructivas, tales como la impulsividad, la violencia y el estrés.” (p.71).

Los docentes pasan numerosas horas a cargo de los alumnos y deben sacar lo mejor de ellos a nivel académico así como a nivel personal. Los profesores tienen la parte de educar a los alumnos, de formarlos como personas a distintos niveles. El nivel emocional como hemos hablado es muy importante para nuestro futuro. Pero no solo para los alumnos, la práctica de Mindfulness en los docentes tiene múltiples beneficios:

Los profesores, los padres y el resto de las personas que cuidan de los jóvenes tienen un grado notable elevado de estrés y del síndrome de burnout (de desgaste profesional). (...) El problema es que, cuando estamos procurando constantemente ayudar a otros, pero no nos cuidamos a nosotros mismos, nos agotamos, nos quemamos, y no podemos llevar a cabo nuestro trabajo con toda nuestra capacidad.

Actualmente se ofrecen muchos programas de formación que se centran en apoyar la práctica de mindfulness y de la autonomía por parte de los profesores. El Stress Management and Resilience Training (SMART) (Formación en Gestión del Estrés y la Resiliencia), el Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE)

(cultivo de la Consciencia y la Resiliencia en la Educación) y otros programas de formación para profesores basados en el mindfulness, que están apareciendo se están llevando a la práctica con resultados muy prometedores (Rechtschaffen, 2017, p.65).

3.3 Planificación en el aula

Cuando implantamos prácticas de Mindfulness en el aula deberemos tener cuenta numerosos aspectos, alguno de los cuales debe ser cuando realizamos estas prácticas y cómo las realizamos. Para dar respuesta a los puntos siguientes a tratar a lo largo del trabajo he precisado realizar una entrevista a una docente de un centro educativo la cual ha llevado a cabo prácticas de Mindfulness en el aula (Véase Anexo 1).

Inma en esta entrevista nos hace saber cuándo implantó esta técnica en el aula así como en qué momentos la veía necesaria. Ella misma nos confirma que debería ser una rutina en los momentos que los profesores ya saben que los alumnos van a estar alterados, pero en ocasiones la práctica vendrá puesta por los alumnos, momentos puntuales. Sí que es verdad que es muy interesante utilizarla en momentos de excitación de los alumnos que suele ser cuando entran por la mañana, cuando suben del recreo, cuando vienen del comedor e incluso cuando vienen de clases de Educación Física. Inma aconseja también utilizarla para la resolución de conflictos para llegar a esa tranquilidad con uno mismo, así como en momentos donde la atención de los alumnos ha desvanecido.

Según Rechtschaffen (2017) “Para cultivar la práctica del mindfulness, es importante programar momentos de mindfulness a lo largo de la jornada”.

Pero, ¿cuántas veces al día podemos practicar Mindfulness?

Si te preguntas cuándo practicar mindfulness, la respuesta es siempre. (...) Para cultivar esta presencia continuada, también puedes ponerte recordatorios de mindfulness a lo largo del día. Cada vez que suena el timbre de la escuela puedes realizar tres respiraciones mindful. Antes del comienzo de cada clase puedes acordarte de enviar el corazón pleno a tus chicos. Cada vez que adviertas que estas distraído o disregulado, puedes volver a hacer unas cuantas respiraciones mindful. El momento es siempre ahora (Rechtschaffen, 2017, p.86).

Uno de los aspectos que más preocupaba a Inma era como llevar a cabo esta técnica en clase ya que nadie le había formado o dado pautas claras. Es habitual que haya docentes que miren en Internet o diferentes libros pero no encuentren esa técnica que les dé respuesta a la necesidad concreta que queremos tratar.

Pero lo que debemos tener en cuenta es en que queremos centrarnos cuando practicamos Mindfulness ya que así sabremos cómo practicarla.

Si te preguntas cómo practicar el mindfulness, la respuesta es: como puedas. Las posturas clásicas en que se enseña mindfulness son sentado, caminando, de pie y acostado. Estas son la mayor parte de las posturas en que suele estar nuestro cuerpo. (...) Con el tiempo, podremos practicar mindfulness durante cualquier acción y en cualquier postura; pero para reforzar esta capacidad empezaremos por las practicas sentados y caminando.

Para las lecciones de atención, corazón pleno e interconexión mindful, estarás sentado. Es importante que te acuerdes de tener una postura relajada a la vez que enfocada. (...) Sea cual sea la postura que emplees, recuerda que el mindfulness se sostiene sobre dos piernas imprescindibles: el enfoque y la relajación. La primera pierna de nuestra práctica del mindfulness es la atención enfocada. (...) la segunda pierna del mindfulness es la relajación. La relajación mindful nos abre camino de la ausencia de juicios de valor, la compasión y el dejarnos llevar por la corriente (Rechtschaffen, 2017, p.88).

3.4 Actitudes del profesor de Mindfulness

Todas las personas somos diferentes, y eso nos guste o no es lo que marca la diferencia con el resto de personas que nos rodean. Todos tenemos cualidades buenas y malas, en algunos casos unas serán mayores que otras, pero en todos los casos tendremos cualidades positivas en nuestra persona.

Si queremos mantener cualidades positivas de la enseñanza del Mindfulness deberemos tener en cuenta la atención, la autenticidad, la comprensión, los límites y la intención. (Rechtschaffen, 2017):

Compasión

Con la práctica del corazón pleno podemos cultivar la compasión hacia nuestros alumnos y hacia nosotros mismos. Siempre comunicamos nuestros conocimientos de una manera basada en la relación personal; (...) Cuando somos capaces de encontrar nuestra compasión, podemos convertirnos en la figura de cariño que tanto necesita ese niño en su vida, a la vez que respondemos con habilidad a sus necesidades complejas.

Comprensión

(...) En nuestra práctica del mindfulness empezamos a observar nuestros pensamientos y pautas emocionales, y a entendernos mejor a nosotros mismos en general. Al vernos con mayor profundidad, también podemos ser testigos de lo fácil que es reflejar en el mundo que nos rodea nuestros propios supuestos, juicios de valor y prejuicios. (...)

Límites

(...) Podemos empezar por darnos cuenta de cuándo nos hemos sobrepasado, y aprender para esos casos el valor maravilloso de la palabra *no*. (...) Cuando contamos con límites de respeto, podemos aprender a cuidar de nuestros propios corazones y a establecer un estilo de vida que nos proporciona salud, felicidad y eficacia en nuestra labor de enseñanza.(...)

Atención

(...) Una de las ventajas más claras que aporta la práctica comprometida del mindfulness es el desarrollo de la atención enfocada. Con ella dilatamos los momentos del día en que estamos presentes para el mundo que nos rodea, en vez de estar perdidos en nuestros pensamientos. (...)

Intención

Nosotros como profesores, tenemos intenciones claras respecto al desarrollo sano de nuestros alumnos. (...) Las *intenciones* son esenciales. Nuestras *expectativas*, por otra parte, suelen ser las proyecciones que hacemos nosotros mismos de los que pensamos que necesitan nuestros estudiantes. (...) Cuando enseñamos con buenas intenciones y aprendemos

a ser flexibles y adaptarnos al cambio, podemos apoyar momento a momento a nuestros alumnos y a toda la clase en su conjunto. (...)

Autenticidad

Es importante que observemos a otros grandes profesores y que aprendamos sus estrategias; pero, a la larga, los profesores más inspiradores son los que están siendo ellos mismos plenamente. El mensaje del mindfulness es que tú eres perfecto tal como eres. (...) Cuando los profesores son capaces de reconocer su propia humanidad, los alumnos entran en un aula en donde pueden ser quienes son sin peligro.

3.5 Aspectos del aula Mindfulness

En un centro escolar disponemos de múltiples espacios y cada uno de ellos muy diversos entre sí, ¿cuál sería el mejor lugar para llevar a cabo prácticas de Mindfulness?

Para encontrarnos a nosotros mismos debemos encontrar un lugar silencioso dónde tengamos las mínimas distracciones, además nuestras habitaciones pueden ser nuestro hogar, al sitio donde acudimos para refugiarnos. Si llevamos las prácticas de Mindfulness al aula podemos crear diferentes ambientes, pero uno de los espacios más beneficioso para los alumnos es la creación de un rincón de la tranquilidad y decorar ese rincón con diferentes objetos ya sean flores, espejos... a ese rincón los alumnos podrían acudir siempre que ellos necesitaran ese momento de paz para realizar sus respiraciones. Así que si tenemos esa duda de donde llevar a cabo estas prácticas la respuesta es en todos los sitios, es todos los lugares que nosotros queramos.

Sin duda uno de los lugares donde mejor se realizan prácticas de Mindfulness es en sitios abiertos como es la naturaleza, andar por calles silenciosas, ir a la montaña y escuchar esos sonidos tan especiales o incluso paseos por la playa (Rechtschaffen, 2017).

Ahora que ya tenemos ese lugar en nuestra aula, o en nuestro centro educativo, deberemos pensar que integrar en esa aula para que se vaya convirtiendo en nuestro refugio.

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

Uno de los primeros aspectos que deberemos tener en cuenta es el estado personal del profesor de mindfulness, éste deberá regularse antes de comenzar el día escolar e incluso sería muy positivo realizar estas prácticas junto a tu equipo de trabajo, únicamente llevarán entre unos 10 o 30 minutos. Las prácticas pueden consistir en encontrar tu atención, tu equilibrio y tu apertura del corazón antes de dar comienzo al día. (Rechtschaffen, 2017).

Debemos tener muy en cuenta que no podremos crear o introducir a los alumnos en técnicas de Mindfulness si los docentes previamente no están en paz con ellos mismos. Esto será lo primordial para poder realizar buenas técnicas de relajación.

Una técnica que está implantada en casi todas las escuelas del mundo es el rincón de la paz, este concepto fue abordado por Linda Lantieri. Este rincón se crea en un punto de la clase dotándole de objetos como libros, lápices de colorear, música de una iluminación apropiada. ¿Cuándo pueden ir los alumnos a este rincón? Cuando ellos lo necesiten, cuando vean la necesidad de ese momento de paz. (J. Rechtschaffen, 2017).

Una de las preguntas tratadas en la entrevista a la profesora Inma Lanau fue si todos los docentes o especialistas están formados para saber comunicar, para llevar a cabo las técnicas de Mindfulness. Pero el lenguaje no solo influye en la forma de comunicación de quien lo lleva a cabo sino también en el lenguaje de los practicantes.

Los alumnos deben aprender el control de su cuerpo así como de su respiración, esos dos aspectos son esenciales en las prácticas mindful. Pero nos olvidamos la más importante, el corazón pleno que se basa en las emociones personales (Rechtschaffen, 2017).

Algo que los docentes de los centros escolares deberán tener muy en cuenta, que no todos los alumnos querrán formar parte de estas prácticas de Mindfulness.

Estas prácticas deben ser opcionales nunca obligatorias, deberemos dejar elegir al alumno si formar parte de estas técnicas o quiere mantenerse al margen el alumno será el que acudirá si le resulta beneficioso (Rechtschaffen, 2017).

3.6 Mindfulness y la atención a la diversidad.

Una de las partes más importantes del Mindfulness es esa actitud que se mantiene entre el docente y el alumno. Así mismo se crea un vínculo afectivo muy fuerte entre ambos,

ya que los docentes saben qué tipo de práctica necesita cada alumno, qué necesidad tiene en cada momento.

Cuando llevamos a cabo sesiones de matemáticas, lengua castellana o diferentes asignaturas sabemos qué niño necesita más apoyo, qué alumno no entiende muy bien alguna lección, qué alumno no tiene la ayuda pertinente en el hogar, qué alumno se puede permitir horas de repaso fuera del centro escolar, qué alumno es introvertido y no saldría a la pizarra, qué alumno se siente mal cuando le vas a preguntar algo que no sabe,.... ¿Verdad?

Cuando llevamos a cabo las prácticas de Mindfulness esto no se queda atrás. Como especialistas debemos tener en cuenta las emociones personales de cada alumno así como su situación familiar. Pongamos un ejemplo, imaginemos que un alumno está viviendo la separación de sus padres y está siendo una separación tremendamente dolorosa. Así mismo tenemos otro alumno el cual tiene a los padres separados y la madre ha rehecho su vida con una mujer. Así que evitaremos en las sesiones dirigirnos a la figura materna y paterna como las más idóneas. Debemos conocer a los alumnos y sobre todo sus situaciones emocionales.

Así mismo en los últimos años nos estamos encontrando con un alto porcentaje de alumnado de países pobres.

Las herramientas y técnicas para la regulación emocional, el alivio del estrés y el control de los impulsos que ofrece el mindfulness pueden beneficiar especialmente a los niños que se crían en condiciones de abandono y de violencia doméstica, y con otros traumas ambientales. El mindfulness puede ser un lugar de refugio y de estabilidad, y un salvavidas emocional en una vida joven y tumultuosa (Rechtschaffen, 2017, p. 149)

En las aulas también nos encontraremos necesidades de alumnos que padecen dislexia, TDAH o autismo entre otros trastornos. ¿Los ejercicios de Mindfulness serán adecuados para estos alumnos?

Sí, a la mayoría de ellos les encanta hacerlos. Aunque por supuesto, no son un remedio para estas dolencias. En ese sentido el mindfulness no es un tratamiento. Pero, por medio del mindfulness se aprende a tener una relación distinta con estas dolencias y los problemas que las mismas comportan. (Snel, 2013, p.27)

Como especialistas deberemos tener en cuenta estas necesidades personales, deberemos saber de nuestros alumnos y esto nos ayudará a entenderlos y valorarlos más. Esto nos puede ayudar a entender las diferentes maneras de vivir en este mundo y como dice Rechtschaffen (2017). “Cuando sacamos a nuestros alumnos de las cajas en las que los hemos encasillado, al fin podemos verlos como son de verdad” (p.151).

Trabajar técnicas de Mindfulness en nuestras clases cada vez más heterogéneas ayudará a los alumnos a recordar que tienen dentro algo verdaderamente especial, que todos y cada uno de ellos tienen una manera de brillar en nuestro mundo. Así que como profesores debemos conocer la diversidad de nuestra aula, las múltiples formas de vida familiar, diferentes religiones, diferentes culturas, para saber cómo regular a cada alumno (Rechtschaffen, 2017).

Evidentemente, el mindfulness puede ser de gran ayuda para los niños que están demasiado estresados, demasiado dispersos, demasiado angustiados, para que vuelvan a encontrar su centro y tranquilizarse. Ciertamente, les puede defenderse de los anuncios publicitarios, de las interrupciones y de los otros excesos de estimulación propios del estilo de vida moderna. (Snel, 2013, p.14)

4. PARTE PRÁCTICA: INTERVENCIÓN

4.1 Justificación

Esta intervención que se va exponer a continuación se llevará cabo teniendo como referencia el contexto de un aula de Primaria en la cual estuve en mi periodo de prácticas generales III, ya que así se tendrá un contexto de aula con unas necesidades concretas a cubrir.

Esta intervención no se podrá llevar a cabo a consecuencia de que este Trabajo Final de Grado ha sido realizado durante los meses de Julio y Agosto por tanto no se puede contemplar llevarlo a la práctica. Esto no será un problema ya que se valorarán los puntos fuertes y débiles de dicha intervención así como los resultados que se puedan obtener de la misma. Además se contempla que avanzado el curso escolar 2018-2019 se pueda implantar dicha intervención en dos centros diferentes realizando las modificaciones oportunas para cada necesidad de aula.

A lo largo de esta parte práctica se quiere además dar respuesta a toda la parte anterior del marco teórico del TFG. La puesta en práctica de esta intervención en un centro educativo será satisfactoria ya que así podré ver que lo que parece que teóricamente está correctamente hecho puede llegar a tener unos límites a nivel personal no solo de los propios alumnos o docentes, sino también todos los límites institucionales a los que estamos expuestos.

Como hemos podido comprobar a lo largo del marco teórico podemos decir que la sociedad está siendo sometida a diferentes cambios, en muy pocos años hemos sufrido avances a pasos agigantados, ya sea a nivel social, comunicativo, profesional y esto está haciendo que nuestras necesidades personales cambien. La forma de comunicarse ha cambiado, los peligros a los que podemos estar sometidos son completamente diferentes ya que han aparecido las redes sociales, la manera de estudiar ahora es a través de una pantalla ya sea Tablet u ordenador, así mismo para saber las cosas ya no tenemos que esperar a ir al colegio para buscarlo en libros o preguntarlo a los profesores, tenemos móviles que nos dicen al momento que es lo que queremos saber.

Esto desde el sistema educativo actual no se está contemplando. La educación ha sufrido muy pocos cambios sigue siendo como hace cuarenta años, todos sentados en sus pupitres atendiendo a las explicaciones de la profesora. Lamentablemente sigue siendo así en muchos centros escolares.

Desde el sistema educativo debemos hacer un cambio, debemos cubrir las necesidades de nuestros alumnos, en múltiples centros escolares se han implantado otros métodos de enseñanza pero siguen siendo un mínimo porcentaje.

La técnica del Mindfulness se está contemplando como una posible asignatura en los centros escolares. Así podemos contemplar titulares de periódicos que muestran todos los beneficios que está dando a nivel educativo.

El titular del periódico digital ABC *“El «mindfulness», una asignatura imprescindible en los colegios”*²

² Sanchez, L (24 de Mayo de 2017). El «mindfulness», una asignatura imprescindible en los colegios. ABC. Recuperado de https://www.abc.es/familia/educacion/abci-mindfulness-asignatura-imprescindible-colegios-201705242151_noticia.html

El titular periódico Emol Nacional “Mejor *rendimiento y clima en el aula: Los beneficios del mindfulness en la educación*”³

“La enseñanza con atención plena fomenta una comunidad pedagógica en la que los alumnos florecen en lo académico, en lo emocional y lo social” (Schoeberlein, 2017, p.19)

Pero no solo aquí en España se están estudiando estos beneficios sino que en países como EEUU, Singapur, Irlanda, Inglaterra, Alemania o México y Australia entre otros ya se está implantado esta técnica del Mindfulness. En secciones de diferentes fuentes ya sean periódicos o revistas de interés de estas ciudades, muchos especialistas exponen cómo introducen el Mindfulness en el aula y exponen trucos de las mismas sesiones.

Creo que esto se está convirtiendo en un asunto muy importante en nuestras vidas ya que puede ser la formación básica que los alumnos de hoy en día van a tener. Por ello mi TFG ha ido destinado a la investigación y realización de una intervención ya que quizás estemos hablando de una posible asignatura dentro de unos años y nadie lo esté contemplando.

4.2 Metodología TFG

Atendiendo a los principios metodológicos que se recogen en el currículo de la comunidad autónoma de Aragón en la Etapa de Educación Primaria se pretenden trabajar:

- La atención a la diversidad es decir tener en cuenta a todo nuestro alumnado y adecuar las actividades a sus características.
- El desarrollo de las inteligencias múltiples ya que así se dará respuesta a los diferentes estilos de aprendizaje.
- El aprendizaje significativo a partir de una enseñanza basada en la comprensión y estimulación del pensamiento.
- Dejar al alumno que aprenda por descubrimiento ya que es una vía de aprendizaje esencial en educación.
- La preparación para la resolución de problemas de la vida cotidiana.

³ Salas, A (1 de Marzo de 2018). Mejor rendimiento y clima en el aula: Los beneficios del mindfulness en la educación. *Emol Nacional*. Recuperado de <http://www.emol.com/noticias/Nacional/2018/03/01/896932/Mejor-rendimiento-y-clima-en-el-aula-Los-beneficios-del-mindfulness-en-la-educacion.html>

- Conseguir un buen clima de aula haciendo que el respeto y la igualdad sean valores primordiales entre ellos.

En el proceso de elaboración de la propuesta de intervención se van a contemplar diferentes razones las cuales justificarán toda la propuesta.

Como se ha ido exponiendo en el marco teórico del presente trabajo el Mindfulness consiste en el desarrollo de ciertas habilidades para la vida que les permitirá a los alumnos tener mayor sabiduría y autocontrol frente a las diferentes situaciones que se les puedan surgir.

La metodología que se utilizará será dinámica y activa desarrollando en los alumnos una preparación mental y corporal para la vida. Si bien también se trabajará la inteligencia emocional, los alumnos deberán reconocer sus emociones, conocerse mejor a sí mismos y desarrollar en su persona el autoconocimiento propio.

La concepción humanística de la educación será netamente importante a lo largo de toda la intervención ya que nos deberemos centrar en la adquisición de nuevos aprendizajes y estrategias sin olvidarnos de que estaremos tratando con personas y cada una de ellas son diferentes.

4.3 Propuesta de intervención

4.3.1 Contexto

“El CEIP Alto Aragón se encuentra en la zona del “ensanche” de Barbastro. El lugar en el que está situado fue originariamente una zona de expansión y crecimiento del casco histórico en los años 70 y 80, área fundamentalmente comercial, pero que en la actualidad ha pasado a ser una zona con una población bastante variada en cuanto a condición socio-laboral, en beneficio de otros barrios, lo cual determina que una parte de la población escolar que acude al centro pertenezca a familias más desfavorecidas, económica y socialmente, junto con una mayoría de alumnos de familias estables y con recursos económicos de tipo medio.”⁴

El centro escolar está situado a las afueras de la ciudad, hay que decir que en los últimos años ha crecido el número de inmigrantes en el centro lo que ha causado una gran

⁴ Proyecto Curricular 2016/2017, CEIP Alto Aragón

diversidad cultural, en algunas aulas se puede decir que el número de inmigrantes es del 50%. Esto ha hecho que las necesidades del colegio hayan cambiado y se haya prioridad dar respuesta a la necesidades lingüísticas y sociales.

4.3.2 Presentación de aula

Primero especificaré que el grupo clase al que irá dirigida la intervención son de cuarto de primaria, con un total de 21 alumnos en el aula.

La presentación del aula se ha extraído del informe de prácticas III realizado por mí, Sandra Serentill García. A lo largo de este apartado se han realizado modificaciones para la adaptación a la intervención que se realizará posteriormente.

El grupo es muy homogéneo donde todos se ayudan entre todos, es asombroso ver la complicidad que tienen ya que hay niños que les cuesta seguir las clases y los propios compañeros son quienes les ayudan.

Iré comentando individualmente los 3 casos a destacar por dificultades cognitivas, lingüísticas o sociales las cuales nos ayudarán a entender mejor al grupo clase. Sobre todo nos ayudará a como intervenir en las sesiones y que aspectos no deberemos mencionar en las mismas o como psicológicamente se encuentran nuestros alumnos.

(A, B, y C serán los nombres de los alumnos)

CASO A: nos encontramos ante una niña la cual posee una difícil situación familiar, sus padres están separados desde que ella era pequeña fue la una hija concebida por la pareja, tras la separación los padres rehicieron su vida pasando A, a ir una semana con cada uno y adaptarse a su vida.

Actualmente esta situación está ocasionando en A una bajada de notas considerable teniendo calificaciones insuficientes, no solo esto ya que la niña afirma que cuando está en la semana con la madre no puede dormir y tiene pesadillas.

La madre tras la separación con el padre de A rehízo su vida con otro hombre con el cual tuvo dos hijos (hermanastros de A) y el padre rehízo su vida con una mujer pero al poco hubo una separación, el padre ha vuelto a rehacer su vida con otra mujer.

A estos días en clase ha estado muy triste, bajando en los exámenes, además de estar nerviosa. La tutora decidió hablar con ella ya que sabe que A lleva una vida muy compleja.

A confesó a la tutora que su madre estaba separándose de su pareja, lo que a ella le estaba ocasionando no dormir bien por las noches y escuchar discusiones. Además también comentó que su padre se estaba separando de su nueva pareja.

Como podemos observar esta situación en una niña de nueve años ocasiona nerviosismo, no descansar por las noches, preocupaciones personales, lo que hace que en clase muestre una personalidad tremendamente diferente al resto de alumnos.

Hay que destacar que la semana que pasa con la madre se suele producir un absentismo, mientras que la semana que esta con el padre A llega siempre a la hora al colegio y hace las tareas. En el colegio recibe apoyo fuera del aula.

CASO B: Nos encontramos ante un niño el cual de pequeño sufrió un retraso madurativo, fue tarde cuando comenzó a hablar, caminar... Esto sí afecta a la edad actual de 9 años, ya que vemos un niño más inmaduro que el resto. B es bueno en todas las áreas, matemáticas, sociales, naturales, lengua, pero destaca su inmadurez respecto a los temas como “calificaciones” actualmente tiene una obsesión “la perfección” la obtención de un 10 en sus calificaciones, lo cual le está suponiendo conflictos con la tutora, ya que él no entiende por qué ha sacado menos con todo lo que se ha esforzado.

La tutora afirma que esta obsesión viene impuesta desde casa, ya que no entiende cómo puede estar tan centrado en la obtención de un 10 cuando ella nunca ha hablado a los alumnos de las calificaciones.

Los padres de B son personas de una cierta edad avanzada, B fue concebido cuando estos eran mayores, es hijo único lo que ocasiona que toda la familia este pendiente de él.

En cuanto a la motricidad observamos de B no tiene una motricidad fina bien adquirida, posee una letra muy insegura, con trazados largos, e ilegible. En las actividades de manipulación destaca por su coordinación, ya que esta no es buena. Así como la forma de andar, la escritura realizando movimientos faciales (movimientos labiales, saca la lengua).

Podemos decir que B, es bueno en calificaciones y conocimientos a conseguir pero cognitivamente observamos una falta de madurez, lo que acarrea conflictos por situaciones que los compañeros tienen vencidas.

CASO C: Nos encontramos ante un niño musulmán, el cual posee numerosos problemas bucofonatorios, durante su etapa escolar 1º y 2º de Primaria acudía con la

logopeda del centro. Actualmente la psicóloga ha decidido que C no va a recibir este apoyo, ya que hay muchos niños que lo necesitan. Por tanto, se le aconseja a la familia de C que acudiera a la logopeda de la seguridad social, para recibir este apoyo.

La tutora de aula se encuentra preocupada tras ello ya que C es un alumno muy bueno académicamente, pero este problema hace que a la hora de la expresión escrita sea un problema, ya que cambia fonemas, junta palabras, no hay orden en la expresión de ideas...

C en ocasiones recibe apoyo fuera de clase para que se le pueda prestar más atención a este problema pero sin una especialista.

Conocer estos aspectos de los alumnos nos ayudará a entenderlos de una mejor forma a la hora de llevar a cabo sesiones de Mindfulness, así también se certifica la numerosidad de niños musulmanes y africanos en el aula. Para conocer un poco mejor a los alumnos conoceremos las características personales de la edad.

“Centrándonos en las características cognitivas del desarrollo (de 6 a 9 años) Pasamos al estadio de operaciones concretas (el pensamiento se convierte en lógico), en esta etapa se producen los primeros aprendizajes. Los pensamientos dejan de ser intuitivos y se basan en el razonamiento, también se comienza aplicar la lógica. Aunque hay que destacar que el pensamiento se vuelve más complejo.

En esta etapa adquieren la conservación y la reversibilidad, esto les permite coordinar diferentes puntos de vista como la descentración (establece relaciones), la capacidad de adoptar el papel de los demás, pensamiento lógico sobre lo concreto en el mundo inmediato, clasificación (jerarquías), Seriación (capacidad de organizar).

Pasando ahora al desarrollo del lenguaje, podemos confirmar que se encuentran en la etapa en la cual se produce un gran incremento del vocabulario y de la comprensión del significado de las palabras y de sus relaciones, comprendiendo así términos cada vez más abstractos, a la vez que logran entender las relaciones espaciales, temporales y familiares en la medida que incorporan los nuevos conceptos procedentes de los distintos campos semánticos.”⁵

⁵ Rodríguez, C. (2018). Etapas del desarrollo cognitivo del niño. [Mensaje en un blog] Recuperado de <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/etapas-del-desarrollo-cognitivo-del-nino.html>

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

En cuanto al grupo como ha sido mencionado anteriormente es un grupo muy homogéneo en cuanto a lingüística, social y cognitivamente. Me iré centrando en cada uno de ellos.

En base a los conocimientos sobre el desarrollo social, voy a comentar los aspectos socio-personales del alumnado.

He podido comprobar, en cuanto a las relaciones sociales y comportamiento, que los alumnos están llevando un correcto y adecuado proceso de socialización. Todos los alumnos se tratan de iguales entre sí y comparten un espíritu democrático en cuanto a interacción tanto dentro como fuera de clase (puede que en menor medida fuera de clase puesto que aún son niños a los que les falta cierto desarrollo y experiencia social), es decir, debaten, argumentan, proponen ideas en común y las eligen de modo que resulte equitativo para todos.

Sin embargo, también se encuentran en una etapa donde la competitividad y la cooperación son importantes, y por el momento con esta última tienen un nivel de desarrollo muy positivo, puesto que se ha ido trabajando con ellos desde el comienzo de la escolaridad, en cuanto a la competitividad podemos decir que en ciertas situaciones (especialmente fuera de clase, en el recreo). Sí que he podido ver algún rasgo de superioridad en cuanto a temas deportivos, mayoritariamente cuando juegan al fútbol en el recreo o Educación Física.

Sus habilidades sociales también son elevadas, tienen facilidad en cuanto a interacción mutua con los compañeros de la clase y del resto del colegio, reforzando la idea de igualdad y equidad entre los alumnos.

Podemos ver como todos se relacionan con todos y no tienen problemas sociales. La clase al estar estructurada en grupos cooperativos/ parejas ayuda a las relaciones sociales entre ellos y al ir variando los alumnos ven que tienen que ir ayudando a todos sus compañeros y mantener relaciones de respeto.

Los alumnos ayudan a sus compañeros como son el caso A, B y C dónde se puede ver la ayuda más intensificada. He podido observar que A pese a su situación personal se desarrolla de una manera positiva con sus iguales.

En clase he podido observar también que a B lo apoyan sus compañeros, por ejemplo en situaciones cuando le da risa situaciones infantiles, sus compañeros le dicen “B es

suficiente, te estás pasando” entonces B sabe parar y ver que lo que hace no es propio de su edad.

Así como la ayuda a C cuando pronuncia mal algunas letras, palabra, los compañeros le corrigen de una forma muy positiva y C vuelve a intentar corregir su fallo.

En cuanto a los conflictos, la profesora siempre es el punto de inflexión a la cual acuden siempre que tienen que solucionar algo. Los alumnos lo que hacen es hablarlo entre ellos pero teniendo de intermediaria a la profesora, lo que les ayuda.

El tratar así los conflictos hace que la profesora tenga que estar mucho más atenta a las relaciones de aula, desde cómo se hablan entre ellos, el respeto se mantienen, cómo se dicen lo que está bien o mal en un trabajo o cómo se tratan en grupo de unos a otros. Ya que nos podemos encontrar casos de bullying o aislamiento.

Hay que hacer especial mención que los alumnos extranjeros están muy bien integrados en el aula, se tratan temas como el racismo y tienen muy claro que no importa el color ni las culturas, todos somos iguales. Son conceptos que en el colegio siempre se ha tenido en cuenta desde pequeños.

En cuanto a desarrollo personal e individual de cada alumno puedo confirmar que son alumnos, por lo general, bastante seguros de sí mismos, mostrando un nivel de autoestima y autoconcepto adecuados.

4.3.3 Necesidades del aula

Si nos centramos en el porqué de llevar a cabo una intervención de Mindfulness en esta aula descrita anteriormente las necesidades serían las siguientes:

- Necesidad de que los alumnos profundicen en las competencias interpersonales e intrapersonales.
- Necesidad de calmar momentos concretos: entradas del recreo, llegadas del comedor y de las clases de Educación física.
- Crear una predisposición a las primeras sesiones de la mañana.
- En ciertos momentos como conflictos de aula crear un buen clima de aula, donde los alumnos encuentren su momento de paz.
- Redefinir la atención en momentos de excitación y nerviosismo.

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

- Crear en ellos una buena predisposición de tranquilidad ante actividades como exámenes o excursiones.

4.3.4 Propuesta de intervención

La temporalización de esta secuenciación se propone como idónea en el comienzo del curso escolar, desde el mismo mes de Septiembre ya que así los alumnos se conocerán mejor y asumirán una rutina emocional muy positiva. Esto hará afianzar la confianza de los alumnos y crear un buen clima de aula.

Pongamos fecha de comienzo y final a la intervención que se va a exponer a continuación, fijándonos en el calendario escolar dado por el Gobierno de Aragón para el curso 2018/2019 el curso escolar daría comienzo el día 10 de septiembre.

Se propone comenzar con esta intervención el día 17 de septiembre finalizando el 21 del mismo mes. Con un total de 20 sesiones, las cuales se especificarán en que momento del día se llevarán a cabo.

En cuanto a la sesiones se propone la realización de una semana de propuesta didáctica donde las sesiones se colocarán en función de las necesidades de aula propuestas en el apartado anterior.

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 A 10:30	LENGUA (MARISOL PORTA)	LENGUA (MARISOL PORTA)	LENGUA (MARISOL PORTA)	LENGUA (MARISOL PORTA)	MÚSICA EN INGLÉS (FCO. JAVIER CARMONA) LENGUA (MARISOL PORTA)
10:30 A 11:30	INGLÉS (BERTA BURREL)	MATEMÁTICAS (MARISOL PORTA)	MATEMÁTICAS (MARISOL PORTA)	INGLÉS (BERTA BURREL)	
11:30 A 12:00	RECREO				
12:00 A 13:00	MATEMÁTICAS (MARISOL PORTA)	INGLÉS (BERTA BURREL)	E. FÍSICA (JAIME VILARRUBÍ)	E. FÍSICA (JAIME VILARRUBÍ)	E. FÍSICA (JAIME VILARRUBÍ)
15:00 A 16:00	NATURALES (MARISOL PORTA)	RELIGIÓN (PILAR HERNÁNDEZ)	PLÁSTICA EN INGLÉS (BERTA BURREL)	SOCIAL (MARISOL PORTA)	MATEMÁTICAS (MARISOL PORTA)
16:00 A 16:30		VALORES (MARISOL PORTA)			SOCIAL (MARISOL PORTA)

Figura 2. Horario Escolar alumnos de 4º de Educación Primaria.

Por tanto fijándonos en el horario se realizaran varios tipos de sesiones de Mindfulness dependiendo de la necesidad del grupo-clase:

- Sesiones a las 9:30 de la mañana al comienzo de las clases, todos los días.

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

- Sesiones a las 12:00 al volver del recreo, todos los días.
- Sesiones al volver del comedor a las 15:00, todos los días.
- Sesiones a la vuelta de la clase de Educación Física los miércoles, jueves y viernes a las 13:00.

A parte de estas sesiones, se contemplan sesiones especiales que pueden surgir en un momento determinado:

- Sesión ante un conflicto en el aula.
- Sesión ante un clima de nerviosismo en el aula.

Debemos tener en cuenta que debemos crear una rutina en nuestros alumnos, pero también debemos saber que en múltiples ocasiones las sesiones surgirán por si solas o serán los alumnos las que en un momento determinado pida la realización de una sesión.

Se contará con un rincón de aula, el Rincón de la paz abordado en el apartado 3.6 Aspectos del aula Mindfulness, ya que este rincón les permitirá acudir cuando más lo necesiten, o cuando la profesora les mande al mismo cuando noten esa necesidad en el alumno.

A lo largo de la intervención voy a basarme en dos recursos bibliográficos, el libro de *“Tranquilos y atentos como una rana”* de Eline Snel, en las sesiones se utilizaran los CDs del libro, y el libro *“Juegos mindfulness”* de Susan Kaiser.

El desarrollo y explicación de las sesiones se va a llevar a cabo por día de la semana. Comenzamos por el día 17 de septiembre de 2018.

Tabla 1. Situación didáctica Lunes 17 de Septiembre 2018

HORA DE DESARROLLO	DESARROLLO DE LA SESIÓN	OBJETIVO
9:30 SESIÓN DE ENTRADA (10 minutos de duración)	Al entrar al aula, cada alumno se sentará donde más cómodo se sienta, ya sea en su pupitre o en el suelo en cualquier lugar de la clase. Realizaremos la actividad de atentos y tranquilos como una rana (pista uno del CD de Snel). Los alumnos deberán estar atentos a lo que les diga el audio y realizarlo.	Control de la respiración ya que es uno de los puntos más importantes en las técnicas del Mindfulness así como el control de la postura del cuerpo.
12:00 SESIÓN DE VUELTA A LA CALMA (5 minutos de duración)	Se sentaran todos los alumnos en el suelo del aula en forma de círculo. Crearemos una situación de silencio, la profesora mostrara en el centro del círculo una bandeja con numerosos objetos. Esta bandeja se dejara en el centro unos 3 minutos. Pasado el tiempo la profesora pondrá una manta por encima de la bandeja y los alumnos tendrán que ir diciendo objetos que se acuerden que había en la bandeja. Lo harán de forma aleatoria siempre guardando el turno de palabra.	Los alumnos deberán aprender a guardar ese silencio que nos ayudará a conseguir la atención plena en nuestras sesiones de Mindfulness. Aprender a hablar aleatoriamente respetándonos unos a otros, saber guardar el turno de palabra. Respetar las ideas de los demás.
15:00 SESIÓN DE PREPARACIÓN (5 minutos de duración)	Dejaremos que los alumnos se sienten en el lugar que ellos más cómodos se sientan en el aula. (Su pupitre, suelo,...). Los alumnos deberán permanecer con los ojos cerrados y estar atentos a las indicaciones dadas por la profesora. La profesora les dirá a los alumnos que imaginen que tienen una cremallera que asciende por el cuerpo para	Control de la postura de nuestro cuerpo, ya que es un aspecto esencial en las prácticas Mindfulness. Saber coordinar la postura corporal con la respiración de nuestro cuerpo.

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

	<p>ayudarnos a mantener la espalda erguida y los músculos relajados.</p> <p>Seguidamente les diremos que pongan una mano en el ombligo controlando la respiración. Se les ira diciendo a los alumnos que subimos la cremallera esta indicación será para que los alumnos mantengan la espalda erguida. Estos ejercicios de control postural y de respiración se realizarán con una canción relajante de fondo.</p>	
--	--	--

Tabla 2. Situación didáctica Martes 18 de Septiembre 2018

HORA DE DESARROLLO	DESARROLLO DE LA SESIÓN	OBJETIVO
9:30 SESIÓN DE ENTRADA (10 minutos de duración)	Nos sentaremos formando un círculo, deberemos guardar 3 minutos de silencio, para concentrarnos en nuestra postura corporal y en nuestra respiración, se podrá hacer con ojos cerrados o abiertos, como cada alumno lo sienta en ese momento. Tras ello, cerraremos todos los ojos y la profesora presentará una campana y se les dirá a los alumnos que tendrán que escuchar atentamente el sonido de la campana y cuando el sonido desaparezca deberán levantar la mano.	Nuestro objetivo va a ser que los alumnos vayan conociendo su postura Mindfulness, su respiración su postura corporal. A través de este ejercicio estaremos consiguiendo una predisposición a las sesiones de la mañana. Los alumnos deberán percibir esa conciencia plena esa atención.
12:00 SESIÓN DE VUELTA A LA CALMA (10 minutos de duración)	Realizaremos una asamblea todos sentados en forma de círculo. Les preguntaremos a los alumnos si saben qué sonido hace un reloj, si conocen los relojes de pie y si saben que es un péndulo.	Permitirá a los alumnos encontrar en sí mismos esa tranquilidad y concentración.

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

	<p>Nuestros alumnos se deberán sentar y la profesora ira guiando sus acciones. Se les darán las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y manos apoyadas en el suelo. - Levantamos la mano derecha todos juntos. Baja la mano y colócala cerca de ti e inclínate hacia la derecha, luego ladéate hacia la izquierda aguantando tu peso con la mano izquierda. - Iremos diciendo “Tic tac” mientras nos balanceamos. 	
15:00 SESIÓN DE PREPARACIÓN (10 minutos de duración)	<p>Se tumbaran los alumnos boca arriba en el suelo, y le diremos a los alumnos que imaginen que les colocamos un animal encima de tu tripa.</p> <p>Los alumnos deberán sentir la nuca en contacto con el suelo así como los hombros apoyados en el suelo, sus brazos, sus manos. Todo ello lo ira diciendo la profesora en voz alta.</p> <p>Tras ello se darán indicaciones de fijarse en las inspiraciones y espiraciones y como se mueve el animal arriba y abajo.</p> <p>Les haremos reflexionar sobre cómo se siente el cuerpo.</p>	Trabajaremos la concentración, respiración y control de nuestro cuerpo. Iremos introduciendo el pensamiento sobre como sentimos nuestro cuerpo.

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

Tabla 3. Situación didáctica Miércoles 19 de Septiembre 2018

HORA DE DESARROLLO	DESARROLLO DE LA SESIÓN	OBJETIVO
9:30 SESIÓN DE ENTRADA (10 minutos de duración)	Nos sentaremos cada uno en el lugar que él se sienta a gusto en el aula y realizaremos el ejercicio número 10 del CD tranquilos y atentos como una rana. Este ejercicio les irá guiando sus manos al corazón y deberán prestar atención en los movimientos del corazón lo que sentimos. Los alumnos podrán cerrar los ojos para imaginar lo que nos dicen. Poco a poco descubrirán que nuestro corazón guarda un gran tesoro.	Concentración de los alumnos en conocer los latidos de su corazón, de lo que escondemos dentro de nosotros y lo que sentimos.
12:00 SESIÓN DE VUELTA A LA CALMA (10 minutos de duración)	En esta sesión realizaremos un parte meteorológico, esta actividad consistirá en que los alumnos deberán expresar sus sentimientos. Pero antes de ello pondremos música relajante, tras la escucha de esta música alrededor de 5 minutos hablaremos de nuestras sensaciones de cómo nos encontramos y por qué.	Tranquilizarnos, entrar en calma con nosotros mismos y así entendernos mejor.
15:00 SESIÓN DE PREPARACIÓN (10 minutos de duración)	Nos sentaremos en forma de círculo, los alumnos deberán mirar fijamente el objeto que se coloque en el medio del círculo. Este objeto será una vela, cuando la mecha sea enchufada por la profesora los alumnos estarán entre 3 y 4 minutos escuchando los ruidos y voces del entorno. Cuando hayan acabado la profesora apagará la vela y compartirán sus sentimientos.	Nos servirá para centrar nuestra atención a esos estímulos externos que nos rodean. Su atención irá dirigida a su entorno. Los alumnos crearan en sí mismos una tranquilidad absoluta.

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

Tabla 4. Situación didáctica Jueves 20 de Septiembre 2018

HORA DE DESARROLLO	DESARROLLO DE LA SESIÓN	OBJETIVO
9:30 SESIÓN DE ENTRADA (10 minutos de duración)	<p>Los alumnos se colocaran todos de pie, a través de una música de olas del mar que sonará de fondo deberán ir andando muy muy despacio por el aula.</p> <p>La profesora ira dando indicaciones como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorar que se siente al ir tan despacio. - Movemos despacio una pierna, nos fijamos en las sensaciones que tenemos. - Tocamos el suelo con las manos y permanecemos allí un instante. - Movemos la cabeza lentamente hacia los lados. - Cerramos los ojos. - Damos espacio para que se muevan en el espacio como ellos quieran. 	<p>Los alumnos se iniciaran en la meditación a través de los movimientos corporales, los sonidos. Lo que queremos es que la concentración de las mentes se involucren en un único movimiento, en el que cada momento se pida.</p>
12:00 SESIÓN DE VUELTA A LA CALMA (10 minutos de duración)	<p>Nos tumbaremos boca arriba. Dejaremos entre 2 y 3 minutos para entrar en esa paz interior.</p> <p>Tras ello la profesora irá exponiendo a los alumnos que imaginen que todo el mundo se siente feliz, sano, seguro y que vive en paz.</p> <p>Los alumnos podrán cerrar los ojos o dejarlos abiertos.</p> <p>La profesora dejará que los alumnos en el orden que ellos prefieran pueden decir en voz alta como se sienten ellos estando en un mundo feliz.</p> <p>La profesora podrá decirles de asociar a ese sentimiento un color, el que cada uno asocie a dicho sentimiento.</p>	<p>Nos ayudará a conocer nuestros sentimientos, a saber guardar el turno de palabra y respetar las opiniones de los demás. Se conocerán más unos a otros.</p>

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

<p>13:00 SESIÓN DE RELAJACIÓN Y CONOCIMIENTO DE NOSOTROS MISMOS. (5 minutos de duración)</p>	<p>Nos sentamos formando un círculo, bajaremos un poco las persianas para que la luz sea tenue. Pondremos una música relajante de fondo los alumnos deberán cerrar los ojos y escuchar la canción durante 1 minuto, tras ello les iremos dando indicaciones a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imaginamos una estrella especial en un cielo nocturno. - Quien quiera puede tumbarse evoca arriba para ver mejor esa estrella. - Imagina como brilla la estrella en tu frente, en tus hombros, brazos, manos, pecho, ombligo, espalda, tobillo, pies... - Finalmente imagina que todo tu cuerpo se relaja con el calor de la estrella. 	<p>Vuelta a encontrarse cada uno con sí mismo. Que los alumnos sepan comenzar a autorregularse.</p>
<p>15:00 SESIÓN DE PREPARACIÓN (10 minutos de duración)</p>	<p>Nos pondremos en un círculo todos de pie. Se pondrá música relajante deberán estar entre 3 y 4 minutos escuchando la música. Tras ello les daremos a cada alumno un trozo de papel y deberán escribir un sentimiento, como ellos se sientan en ese momento. Cerrarán el papel y lo tirarán al centro todos a la vez. Los alumnos se sentarán en el suelo con los ojos cerrados y la profesora irá abriendo uno por uno y dando indicaciones oportunas de cómo controlar ese sentimiento.</p>	<p>Afianzar confianza entre todos los integrantes del grupo clase y mantener un buen clima de aula. Conocer los sentimientos y como autoregularlos.</p>

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

Tabla 5. Situación didáctica Viernes 21 de Septiembre 2018

HORA DE DESARROLLO	DESARROLLO DE LA SESIÓN	OBJETIVO
9:30 SESIÓN DE ENTRADA (5 minutos de duración)	Nos sentaremos en forma de círculo. Haremos rodar una pelota de unos a otros al tiempo que diremos una sensación, emoción o sentimiento que estemos experimentando en ese momento.	Conocernos más cada uno y ser sinceros. Además ayudará a los alumnos a expresar lo que sienten. Esta actividad creará un buen ambiente de aula
12:00 SESIÓN DE VUELTA A LA CALMA (10 minutos de duración)	Nos tumbaremos boca arriba donde cada alumno desee. Tras ello pondremos música relajante de campo, con cantos de pájaros. Les daremos indicaciones a los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> - Comenzaremos controlando nuestra respiración, la inspiración y espiración. - Imaginamos una bonita mariposa tan ligera como una pluma. Esta mariposa será del color que a ti más te guste. - La mariposa vuela relajada. Se posa en nuestra frente y notamos sus aleteos, una brisa de aire. - Al momento la mariposa se mueve y se posa en los hombros, sentimos una sensación de relajación, estamos descansando) - Cuando estemos listos levantamos los brazos hacia el cielo. 	Esta actividad nos ayudara a tener una autocontrol de nuestra respiración, además de ello nos hará concentrarnos en esos estímulos en los que nos introduce la profesora.
13:00 SESIÓN DE RELAJACIÓN Y CONOCIMIENTO DE NOSOTROS MISMOS. (5 minutos de duración)	Nos sentamos en forma de círculo y sonará de fondo el sonido de las olas. Nos mantendremos 1 minuto escuchando con los ojos cerrados la música. Tras ello la	Concentración y entrar en calma.

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

	profesora cojera una botella de agua y al alumno que tenga sentado a la derecha le posará una gota de agua en sus manos, deberán pasarse la gota de agua de unos a otros sin que desvanezca. En caso que el agua desaparezca la profesora echará otra gota de agua para que sigamos centrados en esa gota.	
15:00 SESIÓN DE PREPARACIÓN (10 minutos de duración)	<p>Nos sentaremos en el lugar que cada uno quiera en el aula. La profesora pondrá música relajante y mientras suena la música se darán las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imaginamos que estamos rodeados de una burbuja. - Nos intentamos mover y la burbuja gira alrededor nuestro. - Tocamos la burbuja y notamos que es suave. - Finalizamos levantándonos y moviéndonos como si estuviéramos dentro de la burbuja. 	Conectar con esa sensación que estamos explicando y concentrándonos.

Como se ha explicado anteriormente esta intervención contempla dos situaciones que pueden darse en el aula, para las cuales vamos a desarrollar esa sesión:

➤ Sesión ante un conflicto en el aula.

Nos sentaremos en círculo y sonará música relajante en el aula durante 2 minutos, deberán cerrar los ojos. Se les ira dando indicaciones a los alumnos. Cada alumno recibirá un caramelo, la profesora les ira diciendo que deben tocarlo sentir la textura de lo que se les ha dejado en las manos, deberán olerlo e ir intuyendo que puede ser. Finalizaremos diciéndoles que abran los ojos y vean que es lo que tienen en las manos.

El objetivo de esta actividad será desviar su atención de ese posible conflicto a la autorregulación de uno mismo así como a tener el control de emociones.

➤ Sesión ante un clima de nerviosismo en el aula.

Estas situaciones se darán de continuo ante una clase de 4º de Primaria. Pero intentaremos tener el control de las mismas, para ello los alumnos crearan en una sesión de plástica una botella de la calma. Esta botella será sensorial, cada alumnos habrá creado la suya propia.

Imaginemos que los alumnos están nerviosos, por el problema que sea. La profesora pondrá música relajante los alumnos deberán sentarse donde ellos quieran dentro del aula, en el lugar que más cómodos se sientan se bajaran las persianas para crear un ambiente con una luz más tenue. Cada alumno deberá coger su botella sensorial y fijarse al ritmo de la música en lo que contiene.

Esta actividad durará lo que el grupo clase marquen en ocasiones servirá con 3 minutos mientras que en otras ocasiones igual necesitamos 10 minutos.

El objetivo de esta actividad será que los alumnos se autorregulen y se concentren en sí mismos.

El recurso imprescindible a lo largo de todas las sesiones es una alfombra, un sitio donde sentarnos todos juntos y que sea un lugar cómodo donde todos los alumnos se sientan en un ambiente acogedor. Si tratamos otros recursos importantes son el ordenador

y altavoz para poder utilizar recursos de internet así como los CD's que se han precisado anteriormente de los recursos bibliográficos.

Otra cosa que debemos tener en cuenta es que no son sesiones obligadas para todos los alumnos sino que tienen la libertad de poder unirse o no a la sesión. Tendremos actividades a parte para que el alumno que no quiera practicar Mindfulness esté realizando otra actividad. Como hemos mencionado en marco teórico debe ser libre.

En esta intervención la actividad que realizarían nuestros alumnos sería colorear con la música de fondo.

5 DISCUSIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Vamos a realizar una discusión sobre la intervención, ya que al no llevarse a la práctica no podemos evaluar ni ver resultados sobre la misma. Este apartado será de mucho interés ya que en caso de que se llevará a cabo dicha intervención en un futuro, podríamos ver las suposiciones que tenemos sobre la misma.

5.1 Puntos fuertes y limitaciones de la intervención

Podemos ver que la intervención es muy densa en cuanto a las actividades, ya que se están programando un total de 3 actividades mínimo por día. ¿Por qué tantas actividades?

Debemos aclarar que esta intervención se está realizando para un grupo clase que nunca se han adentrado en prácticas Mindfulness, por tanto debemos partir de actividades básicas dónde los alumnos comiencen a iniciarse poco a poco. Además de ello están pensadas en esos momentos que los alumnos más necesiten estas técnicas.

¿Qué puntos fuertes tiene nuestra intervención?

- Comenzamos iniciando a los alumnos, acercándoles la técnica de una forma progresiva. Primero empezamos controlando la respiración, control postural hasta llegar a controlar nuestras emociones.
- Las actividades están basadas en necesidades concretas que los alumnos muestran a diario en las aulas. Aunque el contexto es de un aula concreta se podría implantar en numerosas aulas.
- Las actividades tienen unos objetivos concretos, por tanto sabemos que queremos reforzar en cada actividad.

Impacto de Mindfulness en Educación Primaria: Intervención en las aulas.

- Los recursos que necesitamos son mínimos, en todas las aulas de primaria podemos encontrarlos.

¿Qué limitaciones podría tener nuestra intervención?

- El espacio podría ser un inconveniente ya que no todas las aulas tiene un espacio para poderse sentar 21 alumnos en círculo. Pero podemos decir que no tiene por qué realizarse en círculos, puede ser cada uno en el lugar que quiera dentro del aula.
- Los profesores que lo realicen deben tener un conocimiento mínimo del Mindfulness, y puede ser que no todo el profesorado lo tenga.
- Los tiempos de duración de las sesiones pueden ser más cortos o alargarse. En caso de ser más cortos no habría problema, pero sí en caso de distenderse. Ya que esto nos recortaría mucho tiempo a lo largo de las semanas en las asignaturas troncales, en las cuales debemos cumplir unos objetivos.

5.2 Problemas y resultados de la intervención

El mayor problema de la intervención es que si realizáramos tantas sesiones de Mindfulness a lo largo de los días, el tiempo de las sesiones de las asignaturas llevadas a cabo en dicho centro se quedarían muy cortas, por tanto quizás no se podrían llegar a cumplir los objetivos mínimos que nos impone la ley educativa.

En mi opinión creo que la intervención se podría llevar a cabo con unos resultados muy positivos en todos los alumnos ya que dicha intervención recoge todo lo expuesto en el marco teórico. Teniendo en cuenta siempre cómo debemos introducirlo, cómo debe ser el profesor y qué técnicas debe utilizar fomentando diferentes actitudes en los alumnos.

Cada grupo clase es diferente pero llegar a conseguir un buen clima de aula será muy positivo para todos desde los propios alumnos hasta los docentes que impartan clase en ese aula.

La evaluación de estas sesiones se podría realizar mensualmente donde se debe considerar primordialmente lo citado anteriormente: el avance del grupo clase. Es decir, ver si notamos cambios entre ellos, ver como solucionan problemas y diferencias, ya que al final y al cabo somos una comunidad de personas y debemos respetarnos mutuamente.

Individualmente también evaluaríamos cómo hay alumnos que avanzan o incluso algunos que les ha costado engancharse o alumnos que se mantienen al margen, ya que no quieren practicar Mindfulness.

Además de valorar grupalmente e individualmente, el docente debería evaluarse exponiendo en una rúbrica sus puntos fuertes y débiles y en qué debe mejorar.

5.3 Cuestiones a considerar

Actualmente debemos tener en cuenta que no es una práctica que se está llevando a cabo en muchos centros escolares. Lo que sí sabemos son los múltiples beneficios que esta práctica posee.

Creo que es un aspecto muy novedoso el Mindfulness en centros escolares. ¿Pero por qué no? A parte de los numerosos beneficios que tiene creo que debemos abrir la mente a toda la sociedad tal y como la tenemos abierta para otros cambios como son la tecnología o nuestros cambios de vida.

Debemos empezar a realizar pequeños cambios para darnos cuenta de que nuestras necesidades como personas son completamente diferentes ahora que hace tan sólo veinte años.

Mindfulness de aquí a unos años lo veremos implantado en muchos centros escolares. Primero lo veremos cómo actividades extraescolares y profesores que lo realicen por libre. Pero pasado el tiempo podría llegar a ser una asignatura obligatoria en todos los centros educativos. En mi opinión debería ser no calificable ya que no todos los alumnos deberían practicarlo de forma obligatoria sino quien quiera poder acudir a dichas clases.

Debemos quitarnos los miedos sobre todo por parte de los profesores y empezar a innovar y ver que conseguimos una mejora educativa a nivel social y personal. También entiendo que se necesite una aprobación legal por el sistema educativo ya que si no es muy difícil trabajar e innovar, ya que siempre vamos a tener las opiniones de otros docentes que no van a quererlo llevar a cabo o familias que estén en contra de dichas prácticas.

6. CONCLUSIONES PERSONALES

Después de la realización de este trabajo puedo decir que me ha servido mucho a nivel personal, ya que he aprendido y me he nutrido de muchas informaciones sobre

especialistas de este ámbito. Aunque sé que me queda mucho por aprender ha sido un aprendizaje muy bonito ya que el poder elegir un tema por el cual tengas intriga me ha permitido querer saber más en cada momento del trabajo.

Ha sido curioso como en ocasiones he estado realizando el trabajo, buscar informaciones y de ahí pasar leer noticias de la actualidad, de allí a la lectura de artículos relacionados o incluso a leer libros online sobre dicha temática. Así se me han pasado muchas tardes pero no ha sido un problema ya que para mí, ¡ha sido muy enriquecedor!

En cuanto a estos temas tan innovadores queda mucho por aprender y mucho tiempo que pasar para poderlo ver implantado en las aulas. Es triste ver como avanzamos tanto en unos temas como es tecnológicamente y lo poco que avanzamos a nivel educativo. Las aulas siguen siendo iguales que hace 50 años, con pupitres y pizarras, aunque ahora sean digitales, y docentes impartiendo las clases a los alumnos. Ojalá algún día haya un giro de 180° y podemos ver como la educación cumple las expectativas de todos los alumnos y de todas las personas.

Para finalizar este trabajo me gustaría hacer un agradecimiento a todos los profesores que he tenido a lo largo de estos cuatro años de carrera que nos han enseñado y nos han brindado todas sus herramientas y conocimientos sobre la educación. En especial quiero agradecer a mi profesora que me ha guiado este trabajo María Cruz Pérez, quien me ha ayudado a poder realizar un trabajo tan interesante como este en el cual he aprendido cada día y ofrecerme recursos tan buenos que me van a servir para mi futura profesión toda la vida.

Gracias a los colegios CEIP Alto Aragón y al colegio San José de Calasanz por abrirme vuestras puertas siempre que lo he necesitado y darme siempre lo mejor de vosotros sin nada a cambio. Ha sido un placer compartir con vosotros muchos meses de prácticas donde he aprendido y he podido observar lo bonito de esta profesión. Sin duda nunca me cansaré de deciros: Gracias.

No quiero olvidarme de mencionar a mis familiares y amigos quienes han estado conmigo siempre que los he necesitado ofreciéndome su ayuda y ánimos. En especial a mi tía Ana, especialista del campo de la educación y a quien por muy lejos que la he tenido me ha tendido su mano tantas veces que la he necesitado.

Mi agradecimiento más grande va dirigido a mis padres Silvio y Luisa, mis abuelos Ramón y Consuelo y a mi hermano Andrés sin duda han sido quienes han estado en mis peores momentos a lo largo de esta carrera y los que me han ayudado día a día a no desvanecer y luchar por lo que siempre he querido: ser profesora. Gracias de corazón.

“La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza, sino de corazón a corazón” Howard G. Hendricks.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bilbao, A. (2015). *El cerebro de los niños explicado a los padres*. Barcelona: Plataforma actual

Bona, C. (2016). *Las escuelas que cambian el mundo*. Barcelona: Editorial Plaza Janés.

Decreto 135/2014, de 29 de julio, por el que se regulan las condiciones para el éxito escolar y la excelencia de todos los alumnos de la Comunidad Autónoma de Aragón desde un enfoque inclusivo. Zaragoza: Boletín Oficial de Aragón. 2014.

Kaiser, S. (2016). *Juegos Mindfulness*. Madrid: Gaia

Mañas, I. Franco, C. Gil, M y Gil, C. (2014). *Educación consciente: Mindfulness (Atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*.

Orden de 30 de julio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan las medidas de intervención educativa para favorecer el éxito y la excelencia de todos los alumnos de la comunidad Autónoma de Aragón desde un enfoque inclusivo. Zaragoza: Boletín Oficial de Aragón. 2014

Parra, M. Montañes, J. Montañes, M y Bartolomé, R (2012). *Conociendo Mindfulness*. Revista de la facultad de Educación de Albacete, nº 27.

Rechtschaffen, D. (2017). *El cultivo de la consciencia y atencion plena para profesores y alumnos*. Madrid: Gaia

Schoeberlein, D. (2017). *Mindfulness para enseñar y aprender, estrategias prácticas para maestros y educadores*. Madrid: Gaia

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós

ANEXO 1:

ENTREVISTA A UNA PROFESORA DE UN CENTRO EDUCATIVO

ETAPA: PRIMARIA

CONTEXTO DE LA ENTREVISTA

Esta entrevista tiene como finalidad aportar información por parte de un profesional de un centro escolar a un Trabajo Fin de Grado de Magisterio Primaria.

El TFG está enfocado en cómo afecta el Mindfulness a lo largo de la etapa de Educación Primaria, si se pueden observar beneficios o de lo contrario es una técnica que sería innecesaria. Todo ello se corroborará con fuentes bibliográficas, entrevistas a profesionales y una intervención escolar.

La entrevista estará dividida en tres partes, la primera parte será la contextualización la cual nos ayudara a saber cómo conoció el docente esta práctica. La segunda parte nos introduciremos sobre cómo imparte el Mindfulness en el aula y finalmente abordaremos los efectos y beneficios de esta técnica.

Inma Lanau será la profesora entrevistada, estudió Magisterio con especialización en Preescolar y seguidamente estudió un Post-grado en Educación de adultos. En el año 1993 comenzó a trabajar en el colegio San José de Calasanz de Barbastro como profesora de Infantil y Primaria, actualmente es tutora de 2º de Educación Primaria y lleva como coordinadora de la etapa de Educación Primaria once años.

He escogido a dicha profesora ya que realicé mis prácticas escolares tanto las generales como las de mención en el centro San José de Calasanz y allí he podido ver cómo ponen en práctica el Mindfulness siendo muy positivo para los alumnos.

PRIMERA PARTE

➤ ¿Cómo conociste la técnica del Mindfulness?

Desde el centro escolar realizamos unos campus de formaciones en Jaca todos los meses de Junio, hace dos años presentaron un titular de un curso de Mindfulness pero no le preste atención. Al estar allí me arrepentí de no haberme apuntado a ese curso y conocer

en profundidad de que trataba esta técnica, así que comencé a indagar por mí misma. Así que esta técnica la conocí por investigación propia.

➤ **¿En qué autores te has basado para conocer esta técnica?**

Si te soy sincera no te puedo decir ninguno en concreto, ya que como te digo no he tenido ninguna formación densa.

➤ **¿Crees que el Mindfulness es una herramienta muy valiosa?**

Sí, creo que es una técnica muy adecuada, útil e incluso podría llegar a ser una asignatura obligatoria.

➤ **¿Qué genera el Mindfulness?**

Sinceramente creo que genera una actitud positiva, relajación plena, ayuda a centrar a los alumnos. Te prepara a iniciar las sesiones con una tranquilidad y serenidad.

➤ **¿Todos los profesores pueden regular a los alumnos?**

¡Por supuesto! Pero con una formación y material adecuado.

➤ **¿Cuándo comenzasteis a utilizar esta técnica en el centro escolar? ¿La seguiréis utilizando en el próximo año? ¿Por qué?**

Comencé el año pasado como te he comentado en junio del año pasado comencé a investigación y este año he puesto en práctica alguna técnica en clase.

En el centro escolar hemos comenzado este año de una forma informal tanto en Primaria como en Infantil, no hemos recibido formación específica cada especialista ha considerado según las necesidades de aula como introducir esta técnica a través de sus investigaciones.

Si queremos seguir con esta práctica e ir sabiendo más de ella ya que cada vez nos gustan más los resultados que obtenemos. Así que seguiremos trabajando en ello por los beneficios que ofrece a los alumnos y sobre todo al aula.

➤ **¿Podría llegar a ser una asignatura?**

Si, considero que el Mindfulness te prepara para la vida. Es una Educación mental y nadie te enseña cómo cuidar la salud mental. El Mindfulness te ofrece además de ello educación emocional y autocontrol.

Creo que es tan importante o más que las asignaturas que tenemos implantadas hoy en día.

- **¿Cómo aconsejas introducirlo en los centros escolares? (Actividad extra, asignatura, momentos concretos...)**

De manera transversal en todas las asignaturas, ya que no sabes en que momento puedes utilizar esta técnica. Varía según la necesidad de los alumnos, pero conociendo al grupo se puede implantar en horas de tutoría, como trabajo diario o como rutinas.

SEGUNDA PARTE

- **¿Qué prácticas utilizas? (Metodología) ¿algún manual/guía en concreto?**

Como he comentado al principio he puesto muy pocas prácticas en funcionamiento, pero las pocas que he puesto han sido: Música relajante cuando están trabajando, Sonidos de objetos cuando trabajan y poco a poco les he bajado el sonido para que su atención estuviera en los sonidos y cada vez les fuera más complejo escucharlo. Además de estas he puesto en práctica pequeñas prácticas de meditación, cuando están extremadamente excitados en la subida del recreo por ejemplo, les hago cerrar los ojos y les guio a que elijan su lugar especial, cada uno debe ir a un sitio especial que el solo sabe, después de estos minutos de relajación quien quiere puede decirles a sus compañeros donde ha estado.

Ojalá tuviera más formación ya que la pondría en práctica en múltiples ocasiones. Quiero saber mucho más de esta técnica ¡Me tiene sorprendida! ¡Cada día me gusta más!

- **¿Cómo afecta en clase el Mindfulness en el aula?**

Es extremadamente curioso lo positivo que afecta el implantar esta técnica. Yo veo mucho cambio en el orden, en la tranquilidad personal de cada uno, a la hora de trabajar, en la actitud abierta, pero sobre todo en la relación con los demás en momentos de conflictos y en los recreos.

- **¿En qué momentos utilizas esta técnica de relajación?**

Durante el curso ha surgido en múltiples espacios: Recreo tras conflictos entre iguales, en la hora de vuelta del comedor ya que están extremadamente nerviosos, en la entrada al aula por las mañanas como preparación al comienzo de la sesión, a la vuelta de sesiones de Educación Física, en Horas de tutoría, cuando hay problemas en resolución de conflictos...

➤ **¿Crees que esta técnica afecta en la atención de los niños?**

Si, totalmente a centrar la atención. Veo un cambio una predisposición de los alumnos a las actividades o sesiones que vayamos a dar.

➤ **¿Crees que hay que conocer la necesidad emocional de cada niño para practicar esta técnica?**

Sí, ya que con esa información puedes sacar un beneficio extra. Al conocer esa necesidad del alumno, autismo, TDAH, miedo a la oscuridad, puedes tratar a ese alumno con distinto tono de voz puedes acercarte en momentos de meditación y tocarle. Estás más pendiente de las respuestas de ese alumno.

➤ **¿Cuál es el aprendizaje que da el Mindfulness?**

Una educación emocional muy rica, además refuerzas el autocontrol y la competencia intrapersonal e interpersonal.

➤ **¿Cómo regula el clima del aula?**

Positivamente sin ninguna duda, el clima está más tranquilo, la atención de los alumnos mejora. El comienzo de las clases es con otra predisposición de los alumnos.

TERCERA PARTE

➤ **¿Crees que a todos los niños afecta por igual la práctica de Mindfulness?**

No afecta por igual por las características personales de cada alumno así como sus necesidades, pero a todos les sirve y de forma positiva.

También puedo apuntar que no afecta a todos los alumnos por igual por sus diferentes grados de capacidad. Pero estoy segura que esta técnica en cursos altos, las clases serían más auténticas, sinceras y se crearía un clima de confianza al abrirse los alumnos ante los demás.

Sobretudo genera en los alumnos tranquilidad, que les serviría para su autocrecimiento.

➤ **¿Crees que los estímulos externos afectan en el comportamiento de los niños?
(Tecnología, ...)**

Si, los estímulos externos en los alumnos como la tecnología se están volviendo una “droga” se les ofrece desde bebés y está creando en ellos una dependencia total.

La tecnología de hoy en día por ejemplo es un estímulo muy estudiado, tiene todo lo que necesitan luces, sonido, y es todo muy inmediato que es lo que ellos necesitan. Entonces nos encontramos que cuando llegan al aula no hay esos estímulos que acaparen su atención y además las cosas no se les dan de inmediato, por tanto el colegio se convierte en un lugar aburrido.

Te voy a poner un ejemplo, yo hace unos años cuando no existía la aplicación de Whatsapp mis hijos me pedían un día por la tarde que necesitaban bolígrafos para el colegio, claramente ese día ya no podíamos comprarlo porque las tiendas ya estaban cerradas. Se lo compraba al día siguiente, pongámonos que esperaban 48 horas en tener ese bolígrafo. ¿Qué pasa ahora?, cuando salgo del colegio tengo un mensaje en mi móvil diciéndome que necesitan un bolígrafo que se lo compre al salir de trabajar para llevárselo a casa, por tanto esa necesidad la satisfacen de inmediato.

Asumo que también es culpa de los padres, pero ¿no estamos cayendo todos en el mismo error? Por tanto es muy difícil desde la escuela dar respuesta a estas “necesidades” de los alumnos. Podríamos decir que nos encontramos en la Generación de lo inmediato. Además las consecuencias de no tenerlo al instante son ataques de ansiedad, rabietas...

A parte de la tecnología otro de los estímulos es el ritmo de vida que llevamos, estamos sobre estimulados, es muy difícil dar respuesta a estas necesidades desde la escuela si la ley educativa no cambia. Necesitamos una renovación para que la educación de respuesta a las necesidades de la sociedad que se está creando. El problema puede ser que este cambio ha llegado de manera muy rápida, quizás es que no estemos preparados todavía para el cambio que está suponiendo en nuestras vidas.

➤ **¿Crees que esta técnica puede causar en un futuro una dependencia? Es decir, depender siempre de esos estímulos para estar en calma.**

Podría ser pero quizás en gente adulta para encontrar su momento de paz, pero para nada sería algo negativo.

➤ **El Mindfulness es una técnica basada en saber a comunicar ¿crees que es cierto?**

Sí, para la persona que la pone en práctica, ya que debe existir en esta persona una comunicación interna y ser una excelente persona comunicadora.

Te voy a contar una experiencia muy personal, el año pasado vinieron al cole a darnos clases de Educación Emocional, dábamos estas clases los sábados y viernes por las tardes y asistíamos todo el claustro.

En una de esas clases nos hacía tumbarnos el profesor y cerrar los ojos el con sus indicaciones orales nos guiaba en pensar en que nuestra mente se “relajara”, en el momento en el que me desperté sentí una sensación INEXPLICABLE, ese momento de relajación total había estamos con mi madre quien falleció hace nueve años, te puedo decir que fue tal y como estamos nosotras ahora como si hubiese ido a tomar un café y hubiera vuelto. Para nada había sido como un sueño, era tan real, me sentí con una felicidad tan grande, era indescriptible donde se había ido mi cabeza y la paz que sentí.

Por eso corroboro que depende la capacidad de comunicación de esa persona, quizás si hubiera sido otra persona no hubiera pasado eso en mí, pero este especialista hizo encontrar en mi mente un momento de relación y de paz inexplicable.

➤ **¿Qué beneficios ves en el Mindfulness? ¿Y contras?**

Beneficios millones todos los que hemos ido hablando a lo largo de la entrevista lo problemático es encontrarle algún contra... no te sabría decir ninguno más que la dependencia que podría crear a largo plazo, pero en mi opinión personal no sería un aspecto negativo del Mindfulness.